نسل نواندیش

نور درمانی

شفا گرفتن از فرشتگان

لایونا هافینز
مجید پزشکی

نور درمانی

شفاگرفتن از فرشتگان

نویسنده:

لایونا هافینز

برگردان:

مجید پزشکی

majidpezeshki@yahoo.com

ویراستار: علی ابوطالبی

Huffines, Launa هافینز، لایونا،
نوردرمانی: شفا گرفتن از فرشتگان / نویسنده لاونا هافینز: برگردان مجید پزشکی؛ ویراستار علی ابوطالبی.-- تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۱.
۴۲۷ ص.: مصور، جدول.
ISBN 964-5885-41-8
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Healing yourself with light: how to connect with the angelic healers.
۱. شفا. ۲. ارتعاش -- مصارف درمانی. ۳. فرشتگان. الف. پزشکی، مجید، ۱۳۴۷ - ، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: شفا گرفتن از فرشتگان.
۹ن۲ه /RZ۹۹۹ ۶۱۵/۸۵۲
۱۳۸۱
کتابخانه ملی ایران ۸۱-۴۶۰۰۱م

مشخصات کتاب

نوردرمانی: شفاگرفتن از فرشتگان
مؤلف: لایونا هافینز
مترجم. مجید پزشکی
ویراستار: علی ابوطالبی
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: بهار ۸۲
حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی
شابک: ۸-۴۱-۵۸۸۵-۹۶۴
ISBN: 964-5885-41-8

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲
تلفن: ۹-۶۹۵۲۵۴۷ نسل نواندیش

فهرست

ارتباط با فرشتگان شفابخش ۱۷
یادداشت نویسنده ۱۹
پیشگفتار ۲۳
سپاسگزاری ۲۹
مقدمه ۳۱
از این کتاب چگونه استفاده کنیم ۳۹
اختصاص مکانی برای شفا گرفتن از فرشتگان ۳۹
سفرهای هدایت‌شده ۴۰
یادداشتهای شفابخش شما ۴۱

بخش نخست: فرشتگان شفابخش

درباره‌ی بخش نخست ۴۷
فصل نخست
ظهور فرشتگان شفابخش ۴۹
فرشتگان چه بیماری‌هایی را می‌توانند شفا دهند ۵۲
فرشتگان شفابخش چگونه شفا می‌بخشند ۵۴
فرشتگان شفابخش کیستند؟ ۵۷

بازشناسی لحظات یاری فرشتگان ۶۰
فرشتگان مرئی و نامرئی ۶۱
فرشتگان شفابخش بیدارگر ۶۲
فرشتگان شفابخش چگونه عمل می‌کنند ۶۳

فصل دوم

تقویت اراده‌ی شفا یافتن ۶۵

مقیاس اندازه‌گیری اراده‌ی شفایافتن ۶۶
ایجاد مقیاسی برای اندازه‌گیری میزان اراده‌ی شفایافتن ۶۷
نمره‌گذاری مقیاس ۶۷
چرا اراده‌ی شما تا این اندازه اهمیت دارد ۷۰
رهاسازی نیروی اراده‌ی شفا یافتن ۷۱
راههای تقویت اراده‌ی کاملاً شفایافتن ۷۳
چنانچه از قبل به فعالیتهای دلخواه خود مشغول‌اید ۷۷

فصل سوم

جزیره‌ی فرشتگان : مأوای فرشتگان شفابخش ۷۹

همکار شفابخش شما ۸۰
ارج نهادن به مکان مقدس جزیره‌ی فرشتگان ۸۱
سفری به جزیره‌ی فرشتگان ۸۲

بخش دوم: معبد شفا

دربارهٔ بخش دوم ۸۹

فصل چهارم

یک مکان مقدس شفابخشی: معبد شفا ۹۱

منزلگاههای معبد شفا ۹۰

سفری به معبد شفا ۹۴
حمام نور و رنگ ۹۷
فصل پنجم
برقراری ارتباط با فرشته‌ی خورشیدی خود ۹۹
ورود به منزلگاه آرامش درونی ۱۰۰
فرشته‌ی خورشیدی شما ۱۰۲
ارتباطی بر مبنای عشق خالص ۱۰۳
ارتباطی بر مبنای نور خالص ۱۰۴
تماس با فرشته‌ی خورشیدی خود ۱۰۶
فصل ششم
مثلث طلایی نور: منزلگاه نور و روشنایی ۱۱۱
ورود به منزلگاه نور و روشنایی ۱۱۲
قدرت نور خورشیدی ۱۱۴
شفاگرفتن از نور خورشیدی ۱۱۵
تماس با روح ۱۱۶
عشق و شعور روح ۱۱۸
تأثیرات تماس روحی ۱۱۹
آشکارسازیهای روح ۱۲۰
بازشناسی تماس با روح ۱۲۱
سفری به سوی روح‌تان ۱۲۳
مثلث نور طلایی شما برای شفاگرفتن از فرشتگان ۱۲۵
معالجات شفابخش ۱۲۶
تشکیل مثلث نور شما، روح، و فرشته‌ی خورشیدی شما ۱۲۷

فصل هفتم

شفا گرفتن از فرشتگان : منزلگاه عشق..... ۱۳۱
فرشتگان عشق الهی ۱۳۲
از پیش رو برداشتن موانع شفا ۱۳۳
ناراحتیهای جسمانی که نخست شفا می‌یابند..... ۱۳۴
سست و وارفته کردن و بیرون راندن سلولهای سخت و خشن.... ۱۳۵
قانون عشق..... ۱۳۷
تفاوت میان عشق شخصیت و عشق الهی ۱۳۸
شفاگرفتن از عشق الهی ۱۳۸
A-EL-I-O: اصوات فرشتگان برای عشق الهی ۱۴۰
شعله‌ورتر کردن شعله‌ی وجود الهی خود..... ۱۴۱
نوردرمانی در منزلگاه عشق ۱۴۲

فصل هشتم

دریافت رنگ از فرشتگان شفابخش : منزلگاه رنگها..... ۱۴۷
رنگهای شفابخش شما..... ۱۴۸
حمام رنگ ۱۴۹
شفای حالتهای عاطفی با رنگهای آسمانی..... ۱۵۰
شفای افکار با رنگهای آسمانی ۱۵۱
رنگ روح شما..... ۱۵۲
یافتن رنگ روح‌تان ۱۵۳
شفا و تقویت بدن‌تان از طریق رنگهای آسمانی ۱۵۶

فصل نهم

دریافت اصوات آسمانی شفابخش : منزلگاه صوت و صدا ۱۶۱
نوای روح شما..... ۱۶۲

حاصیت شفابخش نوای روح ۱۶۳
از کجا شروع کنید ۱۶۵
شفاگرفتن از نوای روح‌تان ۱۶۷
نوردرمانی از طریق ادای واژه‌ی مقدس آاوم ۱۷۰

فصل دهم

یاری گرفتن از پزشک درون: منزلگاه دانش و شعور ۱۷۳

مخزن دانش و شعور ۱۷۳
گنجینه‌ای از راهنمایی عملی ۱۷۵
شفاگرفتن از پزشک درون ۱۷۶
سفری برای گفتگو با پزشک درون‌تان: بخش نخست ۱۷۸
سفری برای گفتگو با پزشک درون‌تان: بخش دوم ۱۸۲

فصل یازدهم

تصویر سه‌بعدی شفابخش شما: منزلگاه تصاویر ذهنی ۱۸۵

مشاهده‌ی نتایج افکارتان ۱۸۷
تصاویر روح‌تان چگونه زندگی شما را بازسازی می‌کند ۱۸۸
تصویر سه‌بعدی شفابخش شما و فرشتگان شفابخش ۱۹۰
آهن‌ربایی کردن تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان ۱۹۲
هر تصویر به مثابه‌ی بذری ار نور است ۱۹۲
الگوهای عشق ۱۹۳
پرورش مهارت تصویرسازی ذهنی ۱۹۵
تصویر سه‌بعدی شفابخش شما: تصویری که ۱۹۷

بخش سوم: شفا و ارتقای دستگاههای بدن

درباره‌ی بخش سوم ۲۰۵

فصل دوازدهم

برقراری ارتباط با دستگاههای بدن ۲۰۷
کالبد اثیری شما: جایی که شفا از آنجا شروع می‌شود ۲۰۸
مراکز اصلی انرژی ۲۱۲
مراکز برتر انرژی ۲۱۳
فرشتگان شفابخش چگونه عمل می‌کنند ۲۱۵
نحوه‌ی یاری رسانی پزشک درون شما ۲۱۶
ادای سهم از جانب شما ۲۱۷
پیشگیری از مشکلات جسمانی ۲۱۸
جذب ایده‌هایی که برای شما فرستاده می‌شود ۲۲۰
ترسیم طرح و نقشه‌ای درخشان‌تر برای هر ناظر ۲۲۱
چنانچه هر چه از دست‌تان بر می‌آید انجام می‌دهید ۲۲۲
اراده‌ی شما برای خوب و سالم شدن ۲۲۳
تغییرات کوچک، تفاوتهای بزرگ ۲۲۳
نخست کدام دستگاه را شفا یا ارتقاء دهیم ۲۲۴
مزایای ارتقای دستگاههای بدن‌تان ۲۳۰

فصل سیزدهم

وارد ساختن انرژی آسمانی به دستگاه گردش خون ۲۳۱
پرورش مرکز قلبی ۲۳۲
سفری به درون دستگاه گردش خون ۲۳۳
پاکسازی مرکز قلبی به منظور تقویت دستگاه گردش خون ۲۳۴
شفا و نوسازی دستگاه گردش خون ۲۳۵

فصل چهاردهم

نوردرمانی ذهن و دستگاه عصبی ۲۴۱

پرورش دستگاه عصبی ۲۴۹
مشکلات دستگاه عصبی ۲۴۳
از آگاهی درونی خود تبعیت کنید ۲۴۴
باورهایی که ذهن پرتوان شما را محدود می‌کند ۲۴۵
به سوی ذهنی پرتوان ۲۴۶
نوسازی دستگاه عصبی از طریق بازی و تفریح ۲۴۷
ساختن تصاویر ذهنی جدید برای ۲۴۸
پرداختن به فعالیتهای لذت‌بخش برای ۲۴۹
سفری برای نوسازی دستگاه عصبی ۲۵۲

فصل پانزدهم

نوردرمانی دستگاه تنفس ۲۵۹

دستگاه تنفس شما چه زمانی نیاز به کمک دارد ۲۶۰
تنفس شفابخش ۲۶۱
یافتن هوای سالم ۲۶۲
افزایش کیفیت هوا ۲۶۳
جانی تازه بخشیدن به دستگاه تنفس ۲۶۴

فصل شانزدهم

نیرومند ساختن دستگاه ایمنی ۲۷۱

مواقعی که دستگاه ایمنی شما نیازمند کمک است ۲۷۳
عواطفی که به دستگاه ایمنی شما آسیب می‌رسانند ۲۷۳
ابراز احساسات عمیق ۲۷۵
نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک عواطف مثبت ۲۷۵
نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک رژیم غذایی مناسب ۲۷۶
نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک نور آفتاب ۲۷۸

نوسازی کالبد اثیری به کمک نور آفتاب..... ۲۷۹
نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک خواب ۲۸۰
نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک اکسیژن..... ۲۸۲
نیرومندسازی دستگاه ایمنی با پرداختن به..... ۲۸۳
نیرومندسازی دستگاه ایمنی به صورت گروهی ۲۸۴
سفری برای نیرومندسازی دستگاه ایمنی ۲۸۴

فصل هفدهم

نوسازی دستگاه غدد درون‌ریز..... ۲۸۹
دستگاه غدد درون‌ریز شما چگونه پرورش می‌یابد..... ۲۹۰
نقش غدد درون‌ریز در بدن..... ۲۹۱
سفری برای شفا و پرورش دستگاه غدد درون‌ریز ۲۹۶

فصل هجدهم

نوردرمانی سایر دستگاههای بدن ۳۰۱
دستگاه گوارش..... ۳۰۲
گوش سپردن به راهنمایی‌های ناظر دستگاه گوارش ۳۰۳
سفری برای انتقال انرژی از شبکه‌ی خورشیدی به مرکز قلبی.... ۳۰۴
دستگاه تناسلی ۳۰۴
دستگاه عضلانی..... ۳۰۵
دستگاه استخوانی ۳۰۶
دستگاه ادراری..... ۳۰۸

بخش چهارم: جوان‌تر شدن

درباره‌ی بخش چهارم..... ۳۱۳

فصل نوزدهم

تصمیم‌گیری‌ها و انتخابهایی که شما را جوان نگاه می‌دارد.... ۳۱۵

انتخابهایی الهام‌آمیز از ابعادی والا ... ۳۱۷

عمل کردن بر اساس بصیرت‌ها ... ۳۱۹

اهمیت احساس درونی ... ۳۲۱

زمانی که آینده‌ی شما در برابرتان آشکار می‌شود ... ۳۲۳

جلب همکاری بخشی از وجودتان که ... ۳۲۵

بدن شما در ده یا بیست سال آینده ... ۳۲۶

تصمیم‌گیری برای جوان‌سازی خود ... ۳۲۸

فصل بیستم

دوباره جوان ساختن بدن ... ۳۳۱

دوران سازگاری با نور عظیم ... ۳۳۳

بازشناسی دوران سازگاری و یاری‌رسانی به آن ... ۳۳۴

گرفتن تصمیمات درست ... ۳۳۶

سبک کردن بار مسؤولیت و پرداختن به ... ۳۳۷

پرورش حس شوخ‌طبعی ... ۳۳۷

اصول جوانی دوباره به کمک نور ... ۳۳۸

به اجرا گذاشتن طرح و برنامه‌ی جوانی دوباره ... ۳۴۳

فصل بیست و یکم

افزایش نور سلولی ... ۳۴۹

نوسان سلولی با روح ... ۳۵۰

ایجاد سلولهای مجهز به نور خورشیدی ... ۳۵۱

تغذیه‌ی سلولهای مجهز به نور خورشیدی ... ۳۵۳

حالتهای عاطفی: مأموران مخفی جوانی سلولی ... ۳۵۴

ارسال پیام به سلولها ۳۵۴
سفری برای ارتقای سلولهای بدن‌تان ۳۵۶
فصل بیست و دوم
نوردرمانی بیماریهای مزمن و جراحتهای ناشی از سوانح ۳۵۹
تعیین مرزهایی جدید ۳۶۰
پاکسازی سموم عاطفی ۳۶۱
نوردرمانی آسیبهای ناشی از سوانح ۳۶۲
مراحل نوردرمانی آسیبهای ناشی از سوانح ۳۶۶
پیشگیری از یک بیماری در پیش رو ۳۶۸
سفری برای پیشگیری از یک بیماری در پیش رو ۳۶۹
عقب راندن بیماریهای مزمن ۳۷۱
کمک‌رسانی فرشتگان در زمان عقب راندن بیماری ۳۷۳
سالهای بیشتری از نشاط و سرزندگی ۳۷۴
فصل بیست و سوم
والاترین شفاهای ممکن ۳۷۵
ردگیری منشأ یک بیماری دیرپا ۳۷۶
گوش سپردن به کلماتی که به کار می‌برید ۳۷۸
علل درونی و بیرونی بیماری ۳۷۹
ایجاد هماهنگی با روح ۳۸۰
ارج نهادن به دانش و آگاهی روح‌تان ۳۸۲
آزمودن بهترین ویژگی‌های خود ۳۸۲
دوره‌ی انتقال ۳۸۴
آموزش در مورد شیوه‌های بیرونی ۳۸۵
پیش‌بینی‌های مثبت در مورد شفایافتن‌تان ۳۸۶

چنانچه دچار یک بیماری مرگ‌آور هستید ۳۸۷
شناختن خود به عنوان وجودی از نور ۳۸۸
پاکسازی گذشته ۳۸۹
معجزات: محل تلاقی روح و ماده ۳۹۰
فصل پایانی
سخنی مایه‌ی دلگرمی ۳۹۳
آزمایش و اختراع ۳۹۳
شفاهای خودبه‌خود ۳۹۵
بازشناسی شفاگرفتن‌ها ۳۹۶
دگرگونی مداوم سلولهای بدن‌تان ۳۹۷
جدول نور درمانی ۳۹۹

ارتباط با فرشتگان شفابخش

رنگی را به عنوان پوشش محافظ خود برگزینید و تصور کنید که این رنگ در سر و تن شما جاری است. رنگی که برمی‌گزینید همین حالا تأثیراتی شفابخش بر شما می‌گذارد. جاری شدن این رنگ در درون بدن شما، انرژی فرشتگان شفابخش را به آن انتقال می‌دهد.

اگر رنگ گُلی را برگزینید، به سوی فرشتگان شفابخش عشق الهی جذب می‌شوید که دلسردی را شفا می‌دهند، گشاده‌رویی و انرژیهای تازه با خود به همراه می‌آورند و دستگاه گردش خون شما را تقویت می‌نمایند.

اگر رنگ زرد را برگزینید، به سوی فرشتگان شفابخشی جذب می‌شوید که ذهن شما را پالایش می‌کنند و بدان تعادل و شفافیت می‌بخشند تا بتوانید با وضوح کامل به تفکر بپردازید.

اگر رنگ سبز را برگزینید، به سوی فرشتگان شفابخشی جذب می‌شوید که به شفای ناراحتی‌های وخیم می‌پردازند، دستگاه ایمنی بدن شما را تقویت می‌کنند و تنشهای شدید را برطرف می‌کنند.

اگر رنگ آبی را برگزینید، به سوی فرشتگان شفابخشی جذب می‌شوید که فشار خون بالا، عفونتها، و سایر بیماریها را شفا می‌بخشند.

اگر رنگ بنفش را برگزینید، به سوی فرشتگان شفابخشی جذب می‌شوید که کالبد جسمانی شما را سرزنده‌تر می‌سازند، سلولها را ترمیم می‌کنند، و درمان هرگونه جراحت یا ناخوشی را تسریع می‌کنند.

اگر رنگ طلایی را برگزینید، به سوی فرشتگان خورشیدی جذب می‌شوید که از عوالم کیهانی والای نور، فرشتگان شفابخش را به سوی شما گسیل می‌دارند.

یادداشت نویسنده

پزشکان معالج ما هر قدر هم که ماهر و دلسوز باشند، نهایتاً ما خود مسؤول بدن‌مان هستیم. تنها ما می‌توانیم به ندای روح‌مان گوش فرادهیم و به آن طرح و برنامه‌ی الهی که برای زندگی‌مان دارد، نگاهی بیندازیم. تنها ما می‌توانیم فضا را برای فرشتگان شفابخش مساعد سازیم تا به ما کمک کنند کالبد جسمانی بهتری برای زندگی در مسرت برخاسته از والاترین سرنوشت‌مان ایجاد کنیم.

روان‌درمانگری چهل و یک ساله که مفاصل متورم‌اش دچار دردهایی شدید بود در یکی از دوره‌های آموزشی نوردرمانی ما شرکت کرد. این خانم در ناتوانی کامل به سر می‌برد و امید چندانی برای بهبود نداشت. او به این منظور در این دوره شرکت کرده بود که از بدتر شدن اوضاع‌اش جلوگیری کند. وقتی که این خانم یک سال بعد برای شرکت در دوره‌های پیشرفته‌ی نوردرمانی مراجعت کرد، هیچ اثری از ناتوانیهای رنج‌آور پنج ساله‌ی او به چشم نمی‌خورد. او دیگر براحتی نشست و برخاست می‌کرد و کاملاً سالم و تندرست و حتی پرنور به نظر می‌رسید. تغییراتی که در او به وجود آمده بود به قدری فاحش می‌نمود که همه از او خواستند

برای‌شان بگوید در این مدت چه کار کرده است. این خانم در پاسخ گفت: «من فقط یک کار متفاوت انجام داده‌ام: به مدت یک سال و بدون وقفه هر شب به همراه فرشتگان به سفرهای شفابخش رفته‌ام».

اشخاص بسیار دیگری نیز به‌طور مرتب با فرشتگان شفابخش در تماس هستند. آنان فنون دوره‌ی آموزشی نوردرمانی را به مقاصد مختلفی به کار می‌برند- از کم کردن وزن (تا بیش از پنجاه کیلوگرم در مورد یک حسابدار ارشد) گرفته تا معالجه‌ی بیماریها، و شفا و ارتقای بدن‌شان به منظور اینکه بتوانند دید روحی خود را گسترش دهند و در کارشان کارآیی بیشتری نشان دهند.

به دلیل نیل به موفقیت صدها تن از مردم در پرورش و شفای بدن‌شان- و در نورانی ساختن زندگی‌شان - بوده است که من تصمیم گرفتم این دانش شفاگرفتن از فرشتگان را در کتابی تدوین کنم تا در دسترس همگان قرار گیرد.

توجه داشته باشید که این کتاب منعکس‌کننده‌ی تجربیات شخصی مؤلف و بسیاری از کسانی است که او با آنان کار کرده است و نباید آن را مرجع مستقلی برای شفا دادن خود در نظر گرفت. اطلاعات مندرج در این کتاب، مکمل، و نه جانشین مشاوره‌های تخصصی پزشکی است و لازم است برای رفع نیازهای فردی، و با بروز هرگونه علائمی که نیاز به تشخیص و تجویز پزشکی دارد، یا قبل از شروع یا پایان هرگونه شیوه‌ی درمانی یا رژیم غذایی، تماس‌تان را همچنان با پزشک‌تان حفظ کنید.

در زمان حاضر، شفابخشی روحی تلاشی تجربی و پیشگام در تکمیل هنر پزشکی و سایر شیوه‌های درمانی به شمار می‌رود.

این کتاب را به تمامی فرشتگان شفابخشی تقدیم می‌کنم که همواره

برای شفا دادن،

از نو متولد ساختن،

و جوانی دوباره بخشیدن

به کسانی که با آنان ارتباط برقرار می‌کنند،

حضور دارند.

پیشگفتار

شما را دعوت می‌کنم به گروه پیشگامانی بپیوندید که خود را به کمک نور شفا می‌دهند- نور روح و نور فرشتگان شفابخش. شما می‌توانید با آموختن نحوه‌ی همکاری با فرشتگان شفابخش به شفادهنده‌ای قدرتمند تبدیل شوید. شما می‌توانید بدنی تندرست و پرانرژی بسازید، به سلولهای بدن‌تان نور وارد کنید، و برای جامه‌ی عمل پوشاندن به رویاهای‌تان خود را از نو جوان سازید. چنانچه شما با نور روح و نور فرشتگان شفابخش احیا شوید، می‌توانید انرژی و آزادی عمل انجام هر چه را برای‌تان ارزشمند است دارا شوید.

بسیاری از شما به دلایلی متفاوت جذب این کتاب خواهید شد. شاید شما از اینکه چرا با وجود انجام کارهایی که می‌دانید برای حفظ سلامتی‌تان مفید هستند دچار بیماری یا سایر ناراحتیهای جسمانی شده‌اید، دچار سردرگمی هستید. شاید با انواع سردردها، اختلالات برونشی، دردهای عضلانی، آلرژی‌ها، بی‌خوابی، ناراحتیهای گوارشی، گردن‌درد، کمردرد، و سایر دردها و ناراحتیها درگیر هستید. شاید به هنگام بیداری از خواب در صبح، احساس خستگی می‌کنید و مجبورید

برای انگیزاندن خود مدتی با خودتان کلنجار بروید. و شاید هر زمستان دچار سرماخوردگی می‌شوید یا اینکه در مورد از دست دادن حافظه و شفافیت ذهنی خود دچار نگرانی هستید.

شاید شما دچار بیماری خطرناک و مرگ‌آوری هستید که نیازمند مراقبتهای پزشکی یا عمل جراحی است. اگر چنین است، کمکهای فرشتگان شفابخش می‌تواند مکمل اقدامات پزشکی در مورد شما باشد. شیوه‌های شفابخشی که در این کتاب عرضه شده‌اند به شما نشان خواهند داد که چگونه سلامتی و نشاط‌تان را، صرف نظر از هر گونه مانع موجود در سر راه زندگی‌تان، بازسازی کنید و دوباره به دست آورید.

شاید هم شما کاملاً سالم و سرحال هستید و قصد دارید به بدن‌تان جوانی دوباره بخشید و نور موجود در سلولهای آن را افزایش دهید تا ذهن و بدن‌تان توانایی حفظ نوری بیشتر در خود راکسب کنند. یا شاید به دنبال ذهنی شفاف و متمرکز هستید تا بتوانید به درجه‌ی بالاتری از خودآگاهی برسید، خلاقیت بیشتری پیدا کنید، و به منبعی از قدرت برای رشد و تحول دیگران تبدیل شوید. این شیوه‌ی کار کردن با فرشتگان شفابخش، با فرشته‌ی خورشیدی، و با روح‌تان، به شما نشان خواهد داد که چگونه بدنی جدید بسازید که قادر باشد ارتعاش بالاتری از نور را در خود نگاه دارد.

این شیوه‌ی درمانی متعلق به من نیست، بلکه هدیه‌ای است برای من از جانب فرشته‌ای پیشگام به نام جایوا[1] و گروهی دیگر از فرشتگان شفابخش که خود را وقف یاری رساندن به کسانی از شما کرده‌اند که می‌خواهند به لایه‌های سلولی خود نور وارد سازند، خود را شفا دهند و

1. Jaiva

جانی تازه بیابند. در طی سالهایی که افراد بیمار سراغ من می‌آمدند، من آرام می‌نشستم و سپس به درون محدوده‌ی ارتعاشات برتر این آموزگاران آسمانی وارد می‌شدم. این فرشتگان، از رنگها و از پرتوهای زیبای نور درخشان و امواج صوتی جهت شفا استفاده می‌کردند. هر چیزی که آنها آن را لمس می‌کردند این جرقه‌های نور و انرژی را به خود می‌گرفت. آنها به من نشان دادند که چگونه به دیگران کمک کنم تا بدنی جدید برای خود ایجاد کنند، دستگاههای بدن‌شان را ارتقا دهند، و با پزشک درون خود همکاری کنند.

بسیاری از مردم نزد من می‌آمدند و از من می‌خواستند نحوه‌ی برقراری ارتباط با فرشتگان شفابخش را به آنان آموزش دهم. با ادامه‌ی کمک من به افرادی بیشتر، فرشتگان شفابخش در طی چندین سال دانشی کامل از چگونگی شفابخشی و جوانی دوباره بخشیدن به بدن را به من آموختند. برخی از این شیوه‌ها کهن، و برخی دیگر کاملاً جدید هستند. در هر یک از بخشهای این کتاب، من با صداقت کامل آموزشهای جایوا و سایر فرشتگان شفابخش را عرضه کرده‌ام. من این شیوه‌های برقراری ارتباط با فرشتگان شفابخش را از سال ۱۹۸۸ تاکنون در جلسات سخنرانی و از طریق نوارهای صوتی به مردم سرتاسر جهان آموزش داده‌ام.

نخستین گروه دانشجویان گرد هم آمدند و در چندین همایش شرکت جستند. آنان از طبقات و گروههای سنی مختلف و دارای درجات تحصیلی گوناگونی بودند. شغل و پیشه‌ی آنان طیف وسیعی از مشاغل، از موسیقی‌دانان حرفه‌ای، آموزگاران، مهندسان عمران، بانکداران، کتاب‌فروشان، روانشناسان، پزشکان، کارمندان، و جواهرفروشان گرفته تا

صاحبان مشاغل کوچک، خانه‌سازان، پدران و مادران، نویسندگان، بنگاه‌داران، مشاوران، و دیگر مشاغل را در بر می‌گرفت.

تا به امروز، صدها تن از مردم دوره‌های آموزشی نوردرمانی را به پایان رسانده‌اند. آنان با گواه قرار دادن زندگی خود، پیشگامان این حقیقت هستند که وقتی کسی با فرشتگان شفابخش ارتباط برقرار می‌کند چه تغییرات شگرفی در کالبد جسمانی او ایجاد می‌شود. تغییرات دیگر نیز، اگرچه جزئی هستند، تأثیرات شفابخش گسترده‌ای ایجاد می‌کنند. دانش‌آموختگان دوره‌های نوردرمانی پس از کار مداوم با این ابزارها در طول مدتی معین، احساس جوانی دوباره می‌کنند و جوان‌تر به‌نظر می‌آیند. آنان سرشار از انرژی و شور و شوق می‌شوند، احساس بهتری پیدا می‌کنند، بهتر می‌خوابند، و واضح‌تر فکر می‌کنند.

من داستانهای الهام‌بخش بسیاری در مورد اشخاصی شنیده‌ام که به کمک فرشتگان شفابخش بدن‌شان را به مرتبه‌ای بالاتر ارتقاء داده‌اند. هر داستانی منحصر به فرد، و بیانگر طیف گسترده‌ای از شفاهایی است که به کمک این شیوه‌ی پرورش بدن قابل انجام است. عده‌ای، پس از مشاهده‌ی شفای آسان و بی‌دردسر ناحیه‌ای از بدن، بی‌درنگ به فکر شفا یا ارتقای ناحیه‌ای دیگر می‌افتند. عده‌ای دیگر، تغییرات تدریجی و گام به گام و وقوع شفاهایی نامنتظر قبل از شفای مورد نظرشان را از سر می‌گذرانند. برخی نیز که هنوز در دوره‌ی درمان بیماری مرگ‌آورشان قرار دارند، بیشتر از حد مورد انتظار زنده مانده‌اند و تندرستی و سرزندگی آنان فراتر از پیش‌بینی پزشکان است.

تأثیرات شفابخشی سلولی و بدنی به کمک نور، فراتر از سلامتی و تندرستی جسمانی است. عده‌ای از کسانی که برای شفا گرفتن به ما

مراجعه کرده بودند، در آستانه‌ی وادادن زندگی قرار داشتند. آنان اگرچه در دنیای خارج انسانهایی موفق بودند، وزن زیاد، احساس خستگی، یا سایر ناراحتیهای جسمانی باعث عقب‌ماندگی‌شان شده بود. آنان به کمک دانش همکاری با فرشتگان شفابخش موانع را از سر راه موفقیت خود برداشتند و پس از اینکه رنگ و نور آسمانی مورد نیاز بدن‌شان را دریافت کردند، با پدیدآوردن مشاغل، دوستی‌ها، و روابط ارضاکننده‌تر، آینده‌ی جدیدی را برای خود رقم زدند. برخی، کلاسهایی را برای آموزش شفابخشی به شیوه‌ی نوردرمانی تشکیل دادند. برخی دیگر به نوشتن کتاب، آهنگ‌سازی، سرودن شعر، و سایر هنرهای زیبا پرداختند. هر زمان که این افراد به گروه نوردرمانی ما ملحق می‌شوند، همگی ما از عشق و نور دلگرم‌کننده‌ی فرشتگان شفابخش به وجد می‌آییم.

در جریان برگزاری کلاسهای آموزش نوردرمانی، فرشتگان شفابخش از وجود همه‌ی شما که روزی این شیوه‌ها را به کار خواهید بست آگاه بودند. ما شما را عضوی از گروه‌مان می‌دانیم، به شما نور حواله می‌کنیم، و راه را برای همه‌ی کسانی از شما که در شفابخشی به کمک این فرشتگان ویژه به ما خواهید پیوست هموار می‌کنیم. من عمیقاً از آنها، و از شما خواننده‌ی گرامی که آماده‌ی جانی تازه بخشیدن به بدن و زندگی‌تان به کمک نور هستید، سپاسگزارم. امیدوارم شما به هنگام همکاری با روح خود و فرشتگان شفابخش، بیش از هر زمان دیگری طعم انرژی، نشاط، و عشق را به منظور شفا و پرورش بدن‌تان، بچشید.

لایونا هافینز

سپاسگزاری

تشکرات قلبی‌ام را به سانایا رومن[1] به سبب پشتگرمیها و کمکهایش در زمینه‌های گوناگون، و به سبب ایده‌های عالی‌اش که در سراسر این کتاب نهفته است تقدیم می‌کنم.

همچنین از خواهرم، جین سن مارتین[2]، ساکن دالاس تگزاس، درمانگر و شفادهنده‌ی برجسته، به سبب حمایتهای بی‌دریغ و راهنماییهای ارزنده‌اش در زمینه‌ی تصویرسازی ذهنی هدایت شده عمیقاً سپاسگزارم.

از ناشران‌ام، هال و لیندا کرامر[3]، که با علاقه و اشتیاق کامل به مدت پنج سال برای آماده شدن این کتاب صبر پیشه کردند و به اهمیت چنین دانش شفابخشی و متولد ساختن دوباره‌ی بدن اعتقاد قلبی دارند، قدردانی می‌کنم.

بویژه از گلوریا کروک[4]، بنیانگذار «مکتب آگاهی نامحدود» در آرلینگتون تگزاس، به سبب مباحثات ما درباره‌ی فرشتگان خورشیدی و ماهیت واقعی آنها، و از اُرست بِدریج[5]، ساکن نیویورک، به سبب مباحثات ما درباره‌ی برقراری تعادلی خداگونه میان ذهن و بدن متشکرم.

از کارول گرسون[6]، جان اینرایت[7]، تیم ریدِ[8]، آنیتا دیتمن[9]، و ادوارد

---

1. Sanaya Roman
2. Jean st. Martin
3. Hal and Linda Kramer
4. Gloria Crook
5. Orest Bedrij
6. Carol Gerson
7. John Enright
8. Tim Red
9. Anita Dittman

آلپرن[1] که با خواندن بخشهایی از متن دستنوشته‌ی این کتاب پیشنهادهایی ارزنده مطرح ساختند، و از آنیتا دیتمن، و نائومی جاروی[2] که در غیبت من به هنگام نوشتن این کتاب امور دفترمان را بخوبی اداره کردند، تشکر می‌کنم.

از هنرمند ارزنده، کی فوجیناکا[3]، ساکن هونولولو در جزایر هاوایی، به سبب طراحی طرح جلد مثلث نور طلایی برای این کتاب که هسته‌ی مرکزی دانش نوردرمانی به شمار می‌رود سپاسگزارم.

از ویراستار گرانقدرم، نانسی گریملی کارلتون[4] که با طمأنینه اما با بصیرت و فکر باز قدم برمی‌دارد سپاسگزاری می‌کنم.

با تشکر از آلیس بیلی[5] به سبب رساله‌های کبیر او درباره‌ی «مرشد تبتی[6]». کتابهای او و معرفت نهفته در آنها الهام‌بخش من در صحه گذاشتن بر آگاهی‌هایی که از معلم درونی‌ام، جایوا، دریافت کردم و در به وجود آوردن این کتاب شفابخشی بود.

تشکر قلبی من نثار صدها تن از مردمی باد که تاکنون با گوش دادن به نوارها یا حضور در جلسات سخنرانی، دوره‌ی نوردرمانی را گذرانده‌اند. اینان کانون توجه کسانی از شما قرار خواهند گرفت که شفا و جوانی دوباره بخشیدن به بدن به کمک فرشتگان شفابخش را خواهند آموخت.

---

1. Edvard Alpern 2. Naomi Jarvic
3. Ki Fujinaka 4. Nancy Grimley Carleton 5. Alice Bailey
۶. Tibetan Djwal khul: مرشد تبتی (Tibetan) لقب Djwal khul از لاماهای بلندمرتبه و صاحب کرامت تبت است.م

مقدمه

شما امروز در بحبوحه دگرگونی‌های چشمگیر در شکل زندگی و ارتباط میان مردم به سر می‌برید. امروز، نوع بشر در حال برداشتن گامهایی شجاعانه در راه دستیابی به روحی بیدار از عشق و خیرخواهی است. امروز، فرشتگان شفابخش با نزدیکی بیشتری می‌توانند به کمک کسانی از شما بشتابند که آماده‌ی دگرگون ساختن بدن و ذهن‌شان برای حفظ نوری بیشتر هستند. امروز، مردم سرتاسر دنیا شروع به برقراری ارتباط با فرشتگان شفابخش کرده‌اند و گروههایی را برای شفا دادن خود و دیگران به کمک اقدامات نمربخش فرشتگان تشکیل داده‌اند.

امروز، نور و انرژی ملکوتی با شدتی بیشتر از زمانهای گذشته از عوالم کیهانی به سیاره‌ی زمین حواله می‌شود و چندین دهه‌ی دیگر به درخشان‌تر شدن خود ادامه خواهد داد. با شارژ شدن میدان مغناطیسی زمین با این نور ملکوتی، شما می‌توانید خود را وارد میدان انرژی‌های شفابخش قدرتمند آن کنید. این نور ملکوتی که نیروهای شفابخش وسیعی در بر دارد و فرصتهای بی‌نظیری برای شفا و پرورش کالبد جسمانی‌تان در اختیار شما قرار می‌دهد، ابزار کار فرشتگان شفابخش

است.

شما می‌توانید این نیروها را در هر یک از جنبه‌های مورد نظر زندگی خود به خدمت بگیرید. اگر شما با جدیت به تمرین این نوع ارتباط معنوی بپردازید، این نیروها آثار بمراتب بیشتری از شفا و پرورش بدن‌تان را بر جای خواهند گذاشت؛ آنها کل زندگی شما را دگرگون خواهند ساخت. آنها همچنین چشمان شما را به روی بُعد جدیدی از نور درونی خواهند گشود و شما را نسبت به گسترش خودآگاهی‌تان حساس‌تر خواهند کرد. تمرین این شیوه، دید روحی شما را بیدار و تقویت خواهد کرد و به شما نشان خواهد داد که چگونه از انرژی، وقت، استعداد، و خلاقیت خود برای ایجاد تغییرات واقعی استفاده کنید.

هدف این دانش شفابخشی روحی این است که شما را از توجه بیش از اندازه به بدن‌تان برهاند. در این دوره‌ی پیشرفته‌ی تحول بشری، دیگر لازم نیست که پس از سرزنده ساختن، شفا دادن و ارتقای بدن‌تان، همچنان آن را در مرکز توجه خود نگاه دارید. می‌توانید توجه‌تان را به کارهای مهم‌تر زندگی‌تان معطوف کنید. این کتاب روش شفا گرفتن از عوالم ملکوتی را به شما یاد خواهد داد و به شما کمک خواهد کرد تا با فرشتگان شفابخش تماس برقرار کنید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد بدن‌تان- و زندگی‌تان- را شفا دهید و آن را برای حفظ نوری بیشتر بازسازی کنید. فرشتگان شفابخش از جایگاه مقدس شفا خواهند آمد و با شما کار خواهند کرد. آنها به شما کمک خواهند کرد تا کالبد انرژیایی خود را (که کالبد اثیری نیز نامیده می‌شود) پالوده و پاکسازی کنید. کالبد انرژیایی یا اثیری شما شبکه‌ای نامریی از نور طلایی است که گرداگرد شما را فرا گرفته و بر کالبد جسمانی شما نفوذ دارد. با اجرای شیوه‌های

عرضه شده در این کتاب، شما کالبد اثیری‌تان را تقویت خواهید کرد تا بتواند به کالبد جسمانی شما جوانی دوباره بخشد.

شما به کمک این دانش شفابخشی یاد خواهید گرفت پرتوهای نور ملکوتی را که مولکولهای لطیف مقاوم در برابر بیماریها را وارد بدن شما می‌کنند و هر مانعی را از سر راه فرشتگان شفابخش برمی‌دارند، به سوی خود جذب کنید. یاد خواهید گرفت که چگونه با انجام کارهایی که برای رفع نیازهای بدن‌تان از دست‌تان برمی‌آید، به این امدادهای آسمانی پاسخ دهید.

شاید تاکنون پی برده‌اید که زمان به عهده گرفتن مسؤولیت بدن‌تان فرارسیده است. شاید یک میل درونی را برای تغییر یا توسعه‌ی برنامه‌ی غذایی، کسب آرامش درونی، رهاسازی تنش‌ها و فشارهای نامطلوب، یا شفا دادن یک ناراحتی مزمن احساس کرده‌اید. شاید به نشانه‌ی اینکه لازم است چیزی را در زندگی‌تان ارتقاء بخشید- به نشانه‌ی اینکه یک رابطه، یک شغل، یا یک باور، تحمل نور لطیفی را که بر شما وارد می‌شود ندارد- دچار بیماری شده‌اید. هدف بیماری شما این است که شما را به کشف چیزهای لازم و چگونگی تدارک آنها ترغیب کند. شما می‌توانید این کار و کارهایی بیشتر از این را انجام دهید. مشکل جسمانی کنونی شما هر چه که باشد، شما می‌توانید بدنی رها از درد، جوان و پرانرژی‌تر از هر زمان دیگر بسازید. با اجرای سفرهای هدایت شده‌ی این کتاب، شما ذرات پست را از بدن‌تان خارج خواهید کرد و بدنی خواهید ساخت که برای لذت بردن از زندگی به آن نیاز دارید. به عمل پرداختن تحت هدایت الهی، نه تنها شما را سالم‌تر و شاداب‌تر خواهد کرد، بلکه ارتعاش کل بدن‌تان را بالاتر خواهد برد. در نتیجه، شما شروع به شناخت خود

عنوان موجودی دارای ابعاد ملکوتی خواهید کرد.[1] با نیرومندتر شدن جریان نور روحانی‌ای که در بدن شما جاری می‌شود، شما می‌توانید تمام انسدادها را در بدن‌تان برطرف سازید و این نور لطیف را وارد تک تک سلولها سازید.

هدف فرشتگان شفابخش این است که به بشر کمک کنند بدنی سالم‌تر و بانشاط‌تر بسازد و آن را به گونه‌ای دگرگون کند که با نور پرتوافکن شود. فرشتگان شفابخش، شفایی همیشگی را به شما ارزانی می‌دارند. با گشودن چشمان ذهن و قلب‌تان به روی آنها، دروازه‌ی موجود بین قلمروی فرشتگان و قلمروی نوع بشر را به روی خود خواهید گشود.

این دگرگونی چشمگیر در نوع بشر از آنجا امکان‌پذیر است که شعور خلاق عظیم کل هستی، بیش از هر زمان دیگر این سیاره را در چشمه‌ی انرژی شستشو می‌دهد. برخی این شعور خلاق را عشق، و برخی دیگر نور یا خدا می‌نامند، ولی هیچ کلمه‌ای بتنهایی نمی‌تواند به طور رسا بیانگر شکوه و عظمت هیبت آن باشد. سابقاً، پرتوهای نور ملکوتی همچون سپری نوع بشر را احاطه کرده بودند تا جسم او را از تابش میزان تحمل‌ناپذیر نور محافظت کنند. اکنون این پوشش با ملایمت در حال گسترش یافتن است. با نزدیک‌تر شدن انرژی‌های قدرتمند روحانی به نوع بشر، آنها با خود بلوکهایی ساختمانی از یک ماده‌ی لطیف زیراتمی برای کسانی به همراه می‌آورند که قصد دارند بدنی شاداب‌تر و دیرپاتر بسازند.

انسانهای دارای ارواح مترقی بویژه به این نور درخشانی که به سوی

---

۱. به گفته‌ی حافظ

مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک — چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم م

زمین می‌تابد حساس‌تر هستند. شاید شما از آن گروه از افرادی باشید که هر روز به مراقبه و دعا می‌پردازند و شاید هم نه. شما به کمک هر دو شیوه می‌توانید نسبت به این انوار لطیف فوق‌العاده حساس شوید. شاید بیماری شما به این دلیل بروز نموده است که از اهمیت ارتقای بدن‌تان برای همگامی با این نور افزاینده آگاه نبوده‌اید. بسیاری از علائم بیماریها، برخاسته از حساسیت فوق‌العاده کنونی شما و پالایش گسترده‌ی بدن‌تان است. شاید شما اکنون بیشتر از اغلب کسانی که می‌شناسید به کیفیت بهتری از هوا، غذا، و ورزش احتیاج داشته باشید.

دارا بودن مشکل جسمانی کوچک یا بزرگی که قصد شفا دادن آن را دارید، بدین معنا نیست که شما شکست خورده‌اید. این مشکلات به دلیل کمبود ایمان، اعتقاد و عشق شما ایجاد نشده‌اند. آنها نواحی‌ای هستند که در جذب نور درخشان به خود به طریقی با مانع روبرو شده‌اند. شاید شما به گیرنده‌های جدیدی در سطح سلولی برای دریافت این نور احتیاج داشته باشید. دریافت نور بیشتر، مستلزم این است که به ارتقای بدن و نحوه‌ی رفتارتان با آن ادامه دهید. مهارت شما در به‌کارگیری نوری که بر شما وارد می‌شود، تعیین‌کننده‌ی میزان پیشرفت و صعود شماست. وضع بدن شما تعیین کننده‌ی این است که ***تا چه فاصله‌ای می‌توانید در مسیرتان به جلو روید***، و با چه مقدار عشق و لذت روح می‌توانید سر و کار داشته باشید. ارتقاء یافتن بدن‌تان، شما را در برابر این نور پذیراتر می‌سازد و حتی فرصتهای بیشتری را پیش روی شما قرار می‌دهد.

شما می‌توانید به کمک فرشتگان شفابخش توانایی سالم شدن و سالم ماندن را در خود پرورش دهید، نارساییهای ظریف و نامحسوس را کشف کنید و از بیماریهایی که در آستانه‌ی ظهور هستند پیشگیری کنید. نور

درخشان می‌تواند آزادانه در مدارهای انرژی شما جریان یابد و به پاکسازی نواحی مسدود شده‌ای که از دریافت انرژی مورد نیاز سلولهای‌تان محروم‌اند، اقدام کند. تمام دستگاههای بدن شما با ورود جریانات مغناطیسی به سلولهای‌تان نیرومندتر خواهند شد و این دگرگونی بدن، شما را قادر خواهد ساخت به عوالم ملکوتی عروج کنید.

همان‌طور که همراه این کتاب به جلو می‌روید، متوجه خواهید شد که شفای نواحی مختلف بدن بر اساس نظم و ترتیبی الهی روی می‌دهد. انتشار ارتعاشات لطیف فرشتگان در میدان انرژی شما، نخست ممکن است چشمان ذهن شما را به روی اولویتهای جدید بگشاید. یا اینکه ممکن است نخست آن حالت عاطفی را که مجاری نور روح شما را مسدود ساخته است شفا دهد. اشخاص بسیاری پی برده‌اند ناحیه‌ی مورد نظر آنها همیشه آن ناحیه‌ای نیست که شفا نخست در آن روی می‌دهد. به عنوان مثال، زمانی که مردی تصمیم گرفت چشمان‌اش را شفا دهد، متوجه شد قبل از آن وضع گوارش‌اش بهتر شده است. وضع گوارش او زمانی بهتر شد که ترسهایش فروکش کرد. سعی کنید هیچ‌گونه توقعی در مورد تغییرات در پیش رو ایجاد نکنید. اگر متوجه بروز توقعاتی در مورد شفایافتن خود شدید، بدانید که نظم و ترتیب الهی شفا بسی فراتر از شعور شخصیت شماست و هر گونه تغییر مثبتی در زندگی‌تان را به نشانه‌ی اینکه شفابخشی به ترتیب کامل الهی روی می‌دهد بپذیرید.

انرژی عاطفی و روانی، اگرچه بخش مفیدی از جریان شفاست، تنها انرژی‌ای نیست که شما برای شفا دادن و پرورش بدن‌تان با آن کار می‌کنید. شفای همیشگی تنها با فکر کردن درباره‌ی سلامتی، یا با شهادت دادن به الوهیت، و یا با حذف کج‌فکری‌های‌تان روی نمی‌دهد. تغییراتی

که شما می‌توانید ایجاد کنید در نتیجه‌ی فرار از مشکلات و نادیده گرفتن نشانه‌ها به وجود نمی‌آید. شفا و جوانی دوباره‌ای که شما می‌توانید به کمک این شیوه ایجاد کنید، حاصل همکاری با فرشتگان شفابخش پیشرویی است که امواج نور و رنگ را به بدن شما هدایت می‌کنند. آنها ماده‌ی جدیدی را به بدن شما وارد می‌سازند که بدن را قادر می‌سازد انرژیهای جدیدی را که جذب می‌کنید به کار گیرد. این انرژیها حاوی ارتعاشات لطیف روح و فرشته‌ی خورشیدی شما هستند.

در بخش نخست این کتاب شما یاد خواهید گرفت که فرشتگان شفابخش کیستند و چگونه عمل می‌کنند. درخواهید یافت که دلیل مهمی برای سالم شدن دارید و هدف والاتر پرورش بدن‌تان را کشف خواهید کرد. در این بخش به «جزیره‌ی فرشتگان» سفر خواهید کرد تا از آنجا سفر شفابخشی و جوانی دوباره‌ی خود را آغاز کنید، و نیز مقیاسی را برای اندازه‌گیری میزان قدرت اراده‌تان برای شفا دادن و پرورش بدن‌تان پدید خواهید آورد. در بخش دوم، به «معبد شفا» گسیل خواهید شد تا در آنجا با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان دیدار کنید. به کمک این ارتباط معنوی یاد خواهید گرفت که چگونه در «منزلگاه آرامش درونی»، «منزلگاه نور»، «منزلگاه عشق»، «منزلگاه رنگ»، «منزلگاه صوت»، «منزلگاه شعور»، و «منزلگاه تصاویر ذهنی»، فرشتگان شفابخش را برای یاری‌رسانی به سوی خود جذب کنید.

در بخش سوم، با ناظران دستگاههای بدن‌تان تماس خواهید یافت تا با همکاری آنها بدنی واقعاً درخور را در عالم مادی ایجاد کنید. در این بخش پی خواهید برد که لازمه‌ی شفا دادن دستگاههای بدن‌تان چیست. بخش چهارم، جوان‌تر شدن، به شما خواهد آموخت که چگونه

برنامه‌ریزی‌های پیری را به برنامه‌ریزی‌های جوانی دوباره تغییر دهید و چگونه میزان نور سلولها را افزایش دهید. در این بخش شما یاد خواهید گرفت که چگونه یک بیماری را در خدمت پرورش بدن‌تان قرار دهید، چگونه یک آسیب کهنه را شفا دهید، چگونه با واکنش فوری جلوی یک جراحت را بگیرید، و چگونه دست به انتخاب گزینه‌هایی بزنید که شما را جوان نگاه می‌دارند. همچنین در این بخش شما یاد خواهید گرفت که چگونه با قدرت اراده‌ی خود برای سالم شدن تماس برقرار کنید و آن را تقویت کنید.

نوردرمانی، بر پایه‌ی استفاده از نور، رنگ، و صوت برای درمان ناهنجاریها قرار دارد و به جای اینکه صرفاً به رفع علائم بیماری بپردازد، علتهای اصلی را برطرف می‌سازد. امروزه حتی علم پزشکی نیز در آستانه‌ی کشف انرژیهای نامرئی فرشتگان شفابخش قرار دارد. قرن بیست و یکم روشهای علمی دقیق‌تری را برای استفاده از رنگ و صوت برای درمان بیماریها به کمک فرشتگان شفابخش به ارمغان خواهد آورد و بتدریج، درمان با نور، رنگ، و امواج صوتی در دسترس همگان قرار خواهد گرفت. پیش از این، دانشمندان پژوهشی درباره‌ی نحوه‌ی واکنش بدن در برابر رنگهای مختلف و اینکه چرا رنگ و ارتعاش تا این حد بر بدن تأثیراتی شفابخش می‌گذارند، شروع کرده‌اند. امروز، «روشن‌بینان پزشکی» آموزش داده می‌شوند تا پزشکان را در تشخیص موارد حاد یاری رسانند. تعدادی از روشن‌بینان پزشکی بارها قبل از اینکه علائم بیماری مشهود باشد، به پزشکان در تشخیص موارد مشکل کمکهای شایانی کرده‌اند. فرشتگان شفابخش، اگرچه همیشه به شکلی آگاهانه، بخشی از گروه درمان در نظر گرفته نمی‌شوند، از همکاری با تمامی

علومی که رو به جلو حرکت می‌کنند خرسند می‌شوند.

از این کتاب چگونه استفاده کنیم

دانش نوردرمانی نقش زیادی در تحقق رویاها، اهداف، و آینده‌ی مورد نظر شما دارد. راه بارآوری درخت این دانش، گرفتن یک تصمیم قلبی تمام و کمال است. یک تلاش نصفه و نیمه نتایج جزیی به دست می‌دهد و تنها تلاشی تمام و کمال است که به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر دست‌آوردهایی عمده و تقریباً برای همیشه ماندگار به بار می‌آورد. این دست‌آوردها می‌توانند تغییرات فوق‌العاده‌ای در سایر زمینه‌های زندگی شما ایجاد کنند. حتی یک تغییر کوچک می‌تواند همچون ذره‌ای مخمر که باعث ورآمدن و سبک‌تر شدن خمیر می‌شود، محرکی برای تغییرات عمده باشد. شما چه پیر باشید چه جوان، می‌توانید از منافع عمده‌ی برقراری ارتباط با فرشتگان شفابخش برخوردار شوید. اختصاص زمانی برای تمرین اصول و شیوه‌های نوردرمانی، نعمت سلامتی و نشاط همیشگی را برای شما به ارمغان خواهد آورد. تصور کنید بدنی شفایافته و پیشرفته، در ایجاد زندگی‌ای که آرمانی‌ترین آرزوها و اهداف شما رابرآورده می‌سازد شما را از چه پشتیبانی‌هایی که برخوردار نمی‌سازد.

اختصاص مکانی برای شفاگرفتن از فرشتگان

شما می‌توانید با اختصاص یک اتاق یا گوشه‌ای از منزل‌تان برای شفا گرفتن از فرشتگان، از شفاهای گسترده‌ای بهره‌مند شوید. ببینید که چگونه می‌توانید این اتاق را به مکانی زیبا تبدیل کنید تا در آنجا فرشتگان

شفابخش را به حضور بپذیرید. این اتاق را با موسیقی ملایم و روح‌نواز، چند شاخه گل تازه، و هر چیزی که از آن لذت می‌برید آکنده سازید. شمعی را در جلوی صندلی‌تان روی میز قرار دهید و به هنگام تمرین، آن را روشن کنید. این تمهیدات به ایجاد پلی بین قلمروی انسانی و قلمروی فرشتگان کمک می‌کند. استفاده از محلی واحد برای همکاری با فرشتگان شفابخش، باعث می‌شود که آنها در درون و پیرامون آنجا نور بپراکنند و آنجا به مکان مقدس شفای شما تبدیل شود. این نور خالص شما را از ناملایمات محیط محافظت، و به شما کمک می‌کند تا با فرشتگان شفابخش آسان‌تر تماس برقرار کنید. بزودی، قادر خواهید بود که تقریباً بمحض بستن چشمان‌تان، فرشتگان شفابخش را احضار کنید.

سفرهای هدایت‌شده

سفرهای هدایت شده در آخر هر فصل این امکان را برای شما فراهم می‌سازند که بدن‌تان را به کمک فرشتگان شفابخش دگرگون سازید تا بتوانید آنچه را می‌آموزید بلافاصله به مرحله‌ی عمل درآورید. هر سفر و تمرینی، بدین منظور طراحی شده است که موفقیت شما را تضمین کند و هر تمرینی بر پایه‌ی تمرین قبلی قرار دارد. مخاطب این تمرینات شعور برتر شماست نه ذهن خودآگاه‌تان، و بهترین نتیجه هنگامی به دست می‌آید که قبل از انجام آنها خود را در وضعیتی کاملا آسوده، و بدون شتاب قرار دهید. قبل از انجام هر سفر، با مراحل اجرای آن آشنا شوید. سعی کنید هر مرحله را بدقت مطالعه کنید. به هنگام اجرای آن مرحله چشمان‌تان را ببندید، سپس برای خواندن مرحله‌ی بعد چشمان‌تان را باز

کنید و به همین ترتیب به جلو بروید. همچنین می‌توانید از کسی بخواهید که متن تمرینات را به‌آهستگی برای شما بخواند، یا اینکه می‌توانید آن را بر روی نوار پیاده کنید.

یادداشتهای شفابخش شما

چنانکه دفترچه‌ی کوچکی تهیه کنید و نام آن را «دفتر یادداشتهای شفابخش من» بگذارید، مرجعی در اختیار خواهید داشت تا ایده‌ها و اطلاعاتی را که به هنگام خواندن این کتاب در ذهن شما پدید می‌آید در آن یادداشت کنید. مهم شمردن تمام ایده‌هایی که به ذهن‌تان می‌رسد دروازه‌ی ورود انبوهی از بصیرتها و الهامات را به روی شما خواهد گشود. با ثبت این ایده‌ها، می‌توانید در زمان دیگری تمامی آنها را بدقت آزمایش کنید. آگاهیهای برتر همچون رویا هستند ـ آنها در لحظه‌ی وجود توازن میان شما و شعوری برتر، خیلی واضح، و لحظه‌ای بعد، بسیار فرّار هستند. عمل تسخیر ایده‌ها از طریق نوشتن یا کشیدن تصاویر و نمادهایی از آنها، نقش آهن‌ربایی را ایفا می‌کند که ایده‌های دیگری را که دور از دسترس ذهن شما قرار دارند به سوی خود جذب می‌کند. توصیف ایده‌ها در دفترچه‌ی یادداشت‌تان به شما کمک می‌کند آنها را به یکدیگر پیوند زنید و منطق و بصیرتهای نهفته در آنها را دریابید. این ایده‌های متصل به هم، همچون مرواریدهای آویزان در یک نخ، مسیر شما به سوی سلامتی و شادابی کامل را تعیین می‌کند.

می‌توانید دفترتان را به چهار بخش تقسیم کنید: بخش اول برای فرشتگان شفابخش، بخش دوم برای معبد شفا، بخش سوم برای ناظران

دستگاههای بدن، و بخش چهارم برای جوان‌تر شدن. اطلاعات روح شما و فرشتگان شفابخش، همیشه در اشکال خارجی نمود نمی‌یابند بلکه معمولاً به شیوه‌ای غیرمنطقی به ذهن شما القاء می‌شوند. با قرار دادن این اطلاعات در بخش یا بخشهای مناسب دفترتان، بزودی یک کتابچه‌ی راهنمای کامل شفابخشی، ویژه‌ی بدن خود اختیار خواهید داشت که به دست فرشتگان شفابخش و روح‌تان ایجاد شده است. پس از اینکه شیوه‌ای را برای سازمان دادن و به عمل درآوردن این ایده‌ها ترتیب دهید، از فراوانی دانش و آگاهی درباره‌ی بدن‌تان و نحوه‌ی شفا دادن آن که همچنان به سوی شما گسیل می‌شود متعجب خواهید شد.

پاسخ پرسشهایی که روز قبل مطرح ساخته‌اید ممکن است در مواقعی بروز یابند که شما سر سوزنی هم انتظار بروز آنها را ندارید ـ شاید به هنگام پیاده‌روی یا به هنگام نوشیدن یک فنجان چای. شاید ناگهان عادتی را که می‌خواهید تغییر دهید شناسایی کنید و به جای آن عادت جدیدی را جایگزین سازید. زمانی که در بطن این روند قرار دارید، این عادت جدید را بر روی کاغذی بنویسید و آن را در محلهای برجسته‌ی منزل‌تان به دیوار آویزان کنید. هر موقع که چشم‌تان به آن می‌افتد، انرژی مثبت آن، ذهن ناخودآگاه شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد. هر موقع که به این عادت جدید می‌نگرید، خودتان را در انرژی آن غوطه‌ور می‌سازید و شرایط، اشخاص، و اطلاعاتی را که کمک خواهند کرد تا این شیوه‌ی جدید تفکر و عمل به بخش طبیعی و خودجوش زندگی شما تبدیل شود، به سوی خود جذب می‌کنید.

به هنگام مطالعه‌ی این کتاب، فرشتگان شفابخش در سطوحی فراتر از

کلمات آن به آموزش شما می‌پردازند. سرعت خود را کم کنید و بگذارید که کلمات، علاوه بر ذهن، قلب شما را نیز لمس نمایند. با عمل کردن به همه‌ی چیزهایی که از اعماق قلب خود می‌دانید به شفای شما کمک خواهند کرد، انرژیهای شفابخش و ایده‌هایی را که به سوی شما می‌آیند ارج نهید.

بخش نخست

فرشتگان شفابخش

درباره‌ی بخش نخست

نوردرمانی، با بررسی بدن‌تان و مشخص ساختن اینکه می‌خواهید قبل از هر کار چه چیزی را تقویت کنید، شفا دهید، یا بازسازی کنید آغاز می‌شود. در این بخش شما یاد خواهید گرفت که فرشتگان قادر به شفا دادن چه هستند، چگونه شفا می‌دهند، با چه کسانی کار می‌کنند و چگونه کار می‌کنند. یاد خواهید گرفت که چگونه اراده‌ی شفایافتن خود را بر اساس یک مقیاس ویژه اندازه‌گیری کنید، چه چیزی اراده‌ی شما را تضعیف، و چه چیزی آن را تقویت می‌نماید. همچنین یاد خواهید گرفت که چگونه بیشترین استفاده را از بیماری‌تان به عمل آورید و تمام چیزهایی را که به زندگی شما معنا و مقصود می‌بخشند در بر بگیرید. سپس به «جزیره‌ی فرشتگان» برده خواهید شد تا در آنجا نسبت به حضور فرشتگان حساس شوید و شروع به کشف فضای مقدسی کنید که فرشتگان شفابخش در آن کار می‌کنند.

بخش نخست، زمینه را برای موفقیت‌آمیز بودن سفر شفابخش شما فراهم خواهد ساخت. در این بخش، شما فرصت این را خواهید یافت که افکار معمول‌تان را کنار بزنید تا موانعی را که فرشتگان شفابخش را از شفا

دادن شما باز می‌دارند شناسایی کنید. جستجوی صادقانه‌ی منافع پنهانی که از بیمار بودن حاصل می‌شود، این امکان را برای شما فراهم خواهد ساخت که راههای دیگری را برای دست یافتن به این منافع پیدا کنید. همچنین در این بخش، شروع به آگاه شدن از این موضوع خواهید کرد که تا چه اندازه در مساعد کردن فضا برای شفا گرفتن از فرشتگان شفابخش توانمندید، و بازشناسی لحظات ناشناخته‌ای را که در آن، فرشتگان شفابخش به هنگام نیاز با شما تماس می‌گیرند، آغاز خواهید کرد.

فصل نخست

ظهور فرشتگان شفابخش

از هم اکنون روند درمان شما شروع شده است! قبل از اینکه به مطالعه ادامه دهید، دست نگاه دارید و در مورد آنچه به هنگام درمان و تقویت بدن‌تان می‌خواهید به آن بپردازید مشغول تفکر شوید به این ترتیب می‌توانید بلافاصله نوردرمانی را شروع کنید. آیا قصد دارید یک بیماری، یک عفونت، یا یک جراحت را شفا دهید؟ یا اینکه می‌خواهید یک ناراحتی مزمن نظیر ناراحتیهای گوارشی را شفا دهید؟ با شروع کار نوردرمانی، شما می‌توانید در مورد هر مشکلی کار کنید.

می‌توانید به هنگام ارتباط با فرشتگان شفابخش، به رفع بیش از یک مشکل اقدام کنید. اگر با یک مشکل جدی جسمانی روبرو هستید، می‌توانید در عین حال به رفع یک مشکل کوچک بپردازید. در هر سفر هدایت شده، نخست با یک مشکل کوچک کار کنید و سپس به مشکلات بزرگ‌تر بپردازید. بدین گونه می‌توانید با رفع مشکلات «تمرینی» کوچک‌تر، اطمینان بیشتری حاصل کنید و خود را برای شفای مشکلات

بزرگ‌تر آماده سازید.

اگر شک دارید که کدام مشکل را برگزینید، دست نگاه دارید و به بدن‌تان مراجعه کنید. با شروع از سرتان، در خیال‌تان وارد بدن خود شوید و به سمت پایین حرکت کنید. ببینید که کدام ناحیه از تعادل خارج شده است، و بی‌رمق‌تر یا ضعیف‌تر از سایر نقاط است. قوه‌ی بینایی، شنوایی، پوست، قلب، و شفافیت ذهنی‌تان را آزمایش کنید. شاید بخواهید یکی از دستگاههای بدن، مثلاً دستگاه تنفس، دستگاه گردش خون، دستگاه عصبی، یا دستگاه ایمنی‌تان را تقویت کنید. یا شاید بخواهید بینایی، شنوایی، یا حافظه‌تان را پرورش دهید. شما می‌توانید برای کسب شادابی و انرژی بیشتر، یا برای افزایش نور سلولهای بدن‌تان، از فرشتگان شفابخش کمک بخواهید. یا اینکه می‌توانید برای جوانی دوباره بخشیدن به کل بدن‌تان و دستگاههای آن اقدام کنید.

هر مشکلی راکه برگزینید، از کوچک‌ترین مشکل گرفته تا یک بیماری خطرناک، موضوع مناسبی برای پرداختن به آن است. ممکن است نخست یک شفای نامنتظر، علی‌رغم عدم تمرکز شما بر آن، روی دهد. اما با تمرکز بر یک تغییر معین در بدن‌تان، همین الان می‌توانید کارتان را با فرشتگان شفابخش شروع کنید. همراه با مطالعه‌ی **چگونگی** شفا گرفتن از فرشتگان، در حال *انجام* آن خواهید بود/توانایی همکاری شما با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان، و با فرشتگان شفابخش، می‌تواند آنچنان روال طبیعی به خود گیرد که شما بتدریج دیگر به هیچ شفایی احتیاج نداشته باشید. همان لحظه‌ای که احساس کنید یک بیماری مترصد ظهور در صحنه‌ی زندگی شماست، به خاطر خواهید داشت چگونه آن را شفا دهید، و قبل از اینکه مشکلی بالقوه تبدیل به مشکلی خطرناک شود، از آن

آگاه خواهید شد.

در اینجا دست از مطالعه بردارید و در دفترچه‌ی یادداشت خود فهرستی از چیزهایی را که قصد درمان یا تقویت آنها را دارید تهیه کنید. به مدت سه دقیقه هر چیزی را که به ذهن‌تان می‌آید با بیشترین سرعت ممکن و بدون جرح و تعدیل یادداشت کنید. در صورتی که گمان می‌کنید از کارهایی که لازم است در مورد مشکلی انجام دهید آگاه‌اید، اگر قادر نبوده‌اید خودتان را وادار به انجام این کارها کنید، این مشکل را به فهرست اضافه کنید.

در مرحله‌ی بعد، این فهرست را مرور کنید، مواردی را به آن اضافه کنید، مواردی را با هم ترکیب کنید، یا فهرست را به هنگام یاکنویس تغییر دهید. به جستجوی علائم پایه یا ریشه‌ای بپردازید که اگر نخست آن را برطرف سازید، می‌توانید دیگر علائم موجود در فهرست را نیز برطرف کنید. هر یک از علائم موجود در فهرست را به ترتیب اولویت شماره‌گذاری کنید. در بخشهای آینده، ممکن است با ورود به هر یک از منزلگاه‌های معبد شفا، در مورد درمان هر کدام از این علائم آگاهیهای کاملاً جدیدی حاصل کنید. به عنوان مثال، برطرف ساختن امیال، هوسها و عادتها می‌تواند سایر علائم جسمانی موجود در فهرست را برطرف کند. ترک اعتیاد به شیرینی می‌تواند مقدم بر شفا دادن یک مشکل مربوط به تیروئید باشد. کمک گرفتن از فرشتگان شفابخش برای برطرف ساختن یک عفونت قارچی ممکن است بر تسکین یک سردرد مزمن اولویت داشته باشد. در یک جا گردآوردن تمامی مشکلات، سرنخهایی را برای پی بردن به اینکه قبل از همه به کدام مشکل بپردازید در اختیار شما قرار خواهد داد.

در صفحه‌ی دیگری از دفترچه‌ی خود، فهرست دیگری از مشکلات خود تهیه کنید. در کنار هر کدام از مشکلاتی که نیازمند تشخیص و درمان پزشکی است، یافتن درمانگر یا پزشک مناسب، میزان مناسب اقدامات پزشکی، و نوع درمانی را که مؤثرترین و بی‌ضررترین روش برای بدن‌تان است اضافه کنید. فرشتگان شفابخش برای کمک به شما همواره با پزشکان یا سایر درمانگران همکاری می‌کنند.

اکنون آماده‌ی شروع کار هستید. یک یا دو مشکل را برگزینید و آنها را به هنگام خواندن مطالبی درباره‌ی فرشتگان شفابخش و همکاری عملی با آنها، و سپس به هنگام یادگیری نحوه‌ی ایجاد مقیاسی برای سنجش میزان اراده‌ی شفایافتن خود، در ذهن داشته باشید.

فرشتگان چه بیماری‌هایی را می‌توانند شفا دهند

فرشتگان شفابخش می‌توانند هرگونه بیماری را دگرگون سازند. آنها می‌توانند بیماریهای جدی نظیر سرطان، و ناراحتیهای مختصر نظیر درد لثه یا درد شانه‌ها را شفا دهند. آنها می‌توانند عفونتها را برطرف سازند و بافتهای بیمار را ترمیم کنند. آنها می‌توانند روند بیماریهای انحطاطی[1] نظیر آرتریت و بیماریهای قلبی را معکوس گردانند. آنها می‌توانند دردها را آرام سازند یا از بین ببرند و بیماریهایی را شفا دهند که علم پزشکی از درمان آنها ناتوان است. آنها می‌توانند سردردها را تسکین دهند و جراحتهای ناشی از سوانح را شفا بخشند. شما می‌توانید جهت برطرف ساختن جوشهای پوستی و سایر مشکلات مزمن نظیر ناراحتیهای

---

1. degenerative

گوارشی، برونشی و ناراحتی‌های گلو از فرشتگان شفابخش کمک بگیرید. فرشتگان می‌توانند تنشهای عصبی و ترسها و اضطرابها را برطرف نمایند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند علت اصلی یک بیماری را کشف و برطرف کنید یا اینکه یک بیماری بالقوه را حتی قبل از اینکه بر بدن شما تأثیر بگذارد شفا دهند.

کار فرشتگان شفابخش فقط شفا دادن نیست، بلکه آنها می‌توانند بدن شما را بازسازی کنند و آن را از نو متولد سازند. آنها می‌توانند به شما انرژی ببخشند و خستگی مزمن شما را برطرف کنند. آنها می‌توانند دستگاههایی از بدن شما، نظیر دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه عصبی، و دستگاه ایمنی راکه درست کار نمی‌کنند بازسازی کنند. آنها می‌توانند غدد بدن شما، نظیر غده‌ی هیپوفیز فرمانده، غده‌ی تیروئید، غده‌ی تیموس، غدد فوق‌کلیوی، و لوزالمعده را به عملکرد بهتر برانگیزند. آنها همچنین می‌توانند با اعضای بدن شما، نظیر کلیه‌ها و چشمها، کار کنند. آنها می‌توانند ریه‌های شما را بازسازی کنند و قلب و عروق شما را احیا نمایند.

حضور فرشتگان، نه صرفاً به سبب رساندن میزان سلامتی و شادابی شما به حد «طبیعی»، بلکه فراتر رفتن از حد طبیعی و تدارک کیفیت عالی‌تری از سلولهایی است که شما به هنگام تولد دارا بودید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند بدن‌تان را پرورش دهید و انرژی سرشاری را که برای تحقق هدف آرمانی زندگی خود لازم دارید به دست آورید. فرشتگان شفابخش از طریق نوسازی بدن در لایه‌ی سلولی، تغییر ماهیت سلولها، و ارتقای آنها تا حد انوار ملکوتی عمل می‌کنند.

شما با بازسازی بدن‌تان به کمک فرشتگان شفابخش، در حقیقت به

هر یک از دستگاهها، غدد، و سلولهای بدن‌تان نور وارد می‌سازید و بدن کنونی خود را به بدنی دارای انوار آسمانی تکامل می‌بخشید. هدف فرشتگان شفابخش گرفتن جای علم و فن‌آوری پزشکی نیست. آنها مشتاقانه با هر شیوه‌ی درمانی که شما برمی‌گزینید همکاری می‌کنند. آنها می‌توانند بهبود شما پس از عمل جراحی را تسریع کنند و به داروهای مورد نیازتان نور بیفزایند. اگر شما دارویی مصرف می‌کنید که دارای عوارض جانبی است، فرشتگان می‌توانند این عوارض را خنثی کنند.

فرشتگان شفابخش چگونه شفا می‌بخشند

فرشتگان شفابخش با شعور جمعی کار می‌کنند. اگرچه آنها دارای خودآگاهی فردی هستند، انرژی‌شان را به هم می‌آمیزند و از جمع گروه فرشتگان شفابخش انرژی می‌گیرند. هر زمان که شما برای ایجاد بدن و ذهنی که بتواند نور بیشتری به کار گیرد از فرشتگان کمک بطلبید، آنها همیشه برای کمک حاضرند. فرشتگان شفابخش این کار را تحت هدایت روح و فرشته‌ی خورشیدی شما در عوالم ملکوتی انجام می‌دهند. آنها برای پروردن و نیرومند ساختن کالبد جسمانی و عاطفی شما از قوانینی تبعیت می‌کنند که جانشین قوانین فیزیکی شناخته‌شده‌ی عالم مادی می‌شود. فرشتگان شفابخش با کمک به تزکیه و پالایش بدن‌تان، راه را برای اینکه روابطی استوارتر با روح‌تان برقرار سازید هموار می‌کنند.

فرشتگان شفابخش برای شفا دادن و از نو متولد ساختن بدن شما از ذرات ریز نور و رنگ که رمزهای موجود در هسته‌ی سلولها را فعال می‌سازند استفاده می‌کنند. وقتی این ذرات به بدن شما می‌رسند امواجی از عشق، نور، ارتعاش، صوت، و رنگ را تشکیل می‌دهند و نور درخشانی

را وارد سلولها و دستگاههای بدن می‌گردانند. فرشتگان شفابخش دقیقاً می‌دانند که این امواج برای شفای فردی و تکامل سلولی شما باید چه شدتی داشته باشند. در مواقعی، ممکن است این جریانها را به گونه‌ای ظریف احساس کنید. در مواقع دیگر، آنها شبیه به امواج قوی و نیرومند انرژی که در شما جاری می‌شوند به نظر می‌آیند.

زمانی که فرشتگان شفابخش به منظور در اختیار قرار دادن دانش و قدرت شفابخشی خود به شما نزدیک‌تر می‌شوند، نوع شفا و نوسازی مورد نیاز شما را تشخیص می‌دهند، و منتظر می‌مانند تا شما فضا را برای دریافت کمکهای آنها مساعد سازید. آنها نخست با کالبد اثیری شما در میدان انرژی شما کار می‌کنند. میدان انرژی شما از انرژی‌های لطیفی که در پیرامون شما گسترده شده تشکیل یافته است. این میدان از مواد تصفیه شده‌ای ساخته شده است که عده‌ی کمی قادر به دیدن آنها هستند. این میدان حالت سیال دارد و از لحظه‌ای به لحظه‌ای دیگر با ورود اشخاص دیگر به محدوده‌ی آن، و یا با تغییر افکار و احساسات خود شما دچار تغییر می‌شود. شاید شما بتوانید با قرار دادن کف دست‌تان در چند سانتیمتری بالای ناف‌تان و چندین بار حرکت دادن آن به طرف بدن و بیرون آن، این بخش از وجودتان را که ارتعاش آن بالاتر از کالبد جسمانی‌تان است احساس کنید. به تغییرات میزان انرژی پیرامون خود که به هنگام تماس کف دست‌تان با میدان انرژی بدن‌تان روی می‌دهد توجه کنید. حتی ممکن است با انجام این کار، خود را آرام‌تر احساس کنید و با فشار آوردن کف دست‌تان بر روی میدان انرژی‌تان، خود به خود نفس عمیق‌تری بکشید. با بازی کردن با این انرژی می‌توانید حساسیت بیشتری را نسبت به کالبد اثیری‌تان در خود پرورش دهید.

فرشتگان آسمانی به شما کمک می‌کنند تا ماده‌ی لطیف روح‌تان را به واسطه‌ی نور، رنگ و صوت وارد بدن‌تان سازید. آنها با پاکسازی میدان انرژی شما، بدن‌تان را به تولید سلولهای درخشان و جوانی برمی‌انگیزند که ذهن شما را ارتقاء می‌بخشد. فرشتگان، نخست میدان انرژی شما را زیر ذره‌بین می‌برند تا ببینند کدام‌یک از رنگها و ارتعاشات برتر موجود یا فعال نیست. سپس آنها آن ماده‌ی لطیف نور و رنگ را که این کمبودها را برطرف می‌کند تدارک می‌بینند. از آنجا که این فرشتگان دربردارنده‌ی زیبایی عوالم ملکوتی هستند، شما به مفهوم گسترده‌ی کلمه، زیبا می‌شوید و کالبد انرژیایی شما با ادامه‌ی کار با فرشتگان شفابخش بتدریج درخشان‌تر می‌شود

ممکن است شما نتوانید کاملاً بفهمید که فرشتگان شفابخش چگونه شفا می‌بخشند، اما قلب شما بخوبی از این موضوع آگاه است. قلب شما مدتها قبل از اینکه ذهن‌تان بتواند واقعیت دنیای فرشتگان را کاملاً درک کند، فرشتگان را به عنوان پیام‌آوران توانمند انرژیهای خالص روحی حس می‌کند. از قلب خود بپرسید که در مورد این موجودات آسمانی چه می‌داند و به پاسخ آن اطمینان کنید. دانش قلبی دانش معتبری است که تحت تأثیر باورهای غالب این زمانه قرار نگرفته است. همکاری با فرشتگان شفابخش به ذهن شما می‌آموزد که به قلب‌تان گوش کند. اگر ذهن و قلب‌تان هر دو به همکاری با این فرشتگان مترقی تمایل داشته باشند، پرده‌ها از برابر چشمان شما کنار خواهند رفت، و فرصتهای خارق‌العاده‌ای در برابر شما گسترده خواهند شد. فرشتگان شفابخش تمایل ذهن و قلب متحد شما را بازمی‌شناسند و برای ارضای این تمایل به سوی شما جذب می‌شوند. صِرف حضور آنها کافی است تا شما همراه با

بدن‌تان تعالی یابید.

فرشتگان شفابخش کیستند؟

فرشتگان شفابخش معماران ارشد سازه‌هایی زیبا از ارتعاش و نور هستند. سلسله مراتب آنها شامل فرشتگان اعظم، یا فرشتگان مقرب[1]، است که تقریباً در تمامی مذاهب شناخته شده و مورد تأیید هستند. اگرچه از ده هزار سال قبل تاکنون مستنداتی درباره‌ی فرشتگان وجود دارد، برخی از فرشتگان در همین سالهای اخیر به انسانها نزدیک شده‌اند. به یمن فرشتگان مقرب، فرشتگان شفابخش مترقی آمده‌اند تا تمام کسانی را که می‌خواهند چگونگی ایجاد بدنی با ارتعاشی لطیف و ایمن در برابر بیماریها را یاد بگیرند، شفا ببخشند و آموزش دهند. ماهیت اصلی فرشتگان خوشی و سرور است. تکامل فرشتگان از طریق خدمت به طرح تکامل صورت می‌گیرد؛ آنها برای تکامل خود به تکامل بشر وابسته هستند و شعورشان در خدمت به نوع بشر غوطه‌ور است. یکی از بزرگ‌ترین تفاوتها میان ابناء بشر و فرشتگان این است که رنجهای اغلب انسانها از توهم جدا بودن از روح الهی، خدا، و سایر ارواح انسانی ناشی می‌شود اما ترس یا جدایی از سرچشمه‌ی خود، یا مقاومت در برابر تکامل روحی در فرشتگان وجود ندارد. آنها هیچ‌وقت مانند انسان خود را از نور پس نمی‌کشند.

فرشتگان محدود به زمان و مکان نیستند. کالبد آنها از نور تشکیل شده است نه به مانند کالبد انسان از مواد معدنی مادی زمینی. از آنجا که کالبد

---

1. archangles

فرشتگان، رنگها و الگوهای شفاف نور از خود ساطع می‌کند، گاهی می‌توان فرشتگان را در هیأت موجودات نورانی مشاهده کرد. با وجود این، کالبد آنها واقعاً مادی نیست بلکه از موادی عالی‌تر از مواد فیزیکی معمول تشکیل یافته است. آنها برای یکدیگر، و گاهی برای کسانی که از بینایی اثیری برخوردارند و می‌توانند در سطحی فراتر از بعد مادی ببینند، مرئی هستند. بسیاری از مردم در لحظاتی که برای مدت کوتاهی موفق به دیدن فرشتگان شفابخش شده‌اند، ثانیه‌هایی از این دید برخوردار شده‌اند.

فرشتگان شفابخش مترقی فقط با نوع بشر کار می‌کنند. شما آنها را در «جزیره‌ی فرشتگان» ملاقات خواهید کرد. مترقی‌ترین فرشتگانی که با انسانها کار می‌کنند فرشتگان خورشیدی به رنگ سفید و طلایی هستند. فرشتگان خورشیدی سایر فرشتگان را به سوی شما می‌آورند. فرشته‌ی خورشیدی شما فرشتگان شفابخش را فرامی‌خواند تا با کمک آنها کالبد جسمانی، کالبد عاطفی، و کالبد ذهنی شما به ارتعاشات عالی‌تر نور و انرژی ارتقاء یابد. شما با فرشته‌ی خورشیدی خود در فصل پنجم، در نخستین منزلگاه معبد شفا ملاقات خواهید کرد.

شما همچنین با گروهی از فرشتگان شفابخش ملاقات خواهید کرد که ابزار کار آنها صوت، رنگ و نور است. هدف این فرشتگان تسهیل طرح کیهانی تکامل روحی است. آنها هاله‌ی نورانی محافظی را تدارک می‌بینند که پیرامون همه‌ی کسانی را که برای برپا داشتن نور و عشق در این سیاره تلاش می‌کنند، فرامی‌گیرد. فرشتگان سبز و نارنجی، بافتهای بیمار و آسیب‌دیده را از طریق صوت و ارتعاش ترمیم می‌کنند. فرشتگان بنفش انرژی زمین و همچنین انرژی شادی‌بخش و نشاط‌آفرین عوالم ملکوتی را

وارد بدن شما می‌نمایند و به احیای کالبد انرژیایی شما که کالبد جسمانی شما را احاطه کرده است کمک می‌کنند. آنها همچنین می‌توانند کالبد جسمانی شما را شفا دهند. اگر شما احساس خستگی می‌کنید و از انرژی اندکی برخوردار هستید، یا اگر مستعد ابتلا به سرماخوردگی و سایر بیماریهای تنفسی می‌باشید، فرشتگان بنفش می‌توانند این مشکلات شما را برطرف سازند. فرشتگان دارای نوارهای رنگی زرد، به تجدید سازمان، بازسازی، و شفای دستگاه عصبی و حافظه‌ی شما کمک می‌کنند و به ذهن شما شفافیت می‌بخشند. آنها ارتباط میان ذهن برتر با مغزتان را تسهیل می‌کنند.

شما همچنین با فرشتگان عشق الهی، که حامل عشقی عالی‌تر از عشقهای شناخته شده‌ی بشری هستند، ملاقات خواهید کرد. این عشق از ارتعاش بسیار خالصی برخوردار است که اراده‌ی زندگی را برپا می‌دارد و افسردگی و ناامیدی را شفا می‌دهد. این فرشتگان کمک می‌کنند بار نگرانی، اضطراب، یا یأس را از دوش خود بردارید. فرشتگان عشق الهی انرژیهای شفابخش را علاوه بر کالبد جسمانی به بدن عاطفی شما نیز وارد می‌سازند. این فرشتگان عشقی را ارزانی می‌دارند که به هیچ چارچوبی محدود نیست. آنها جوهره‌ی عشق هستند و شما را به نور عظیمی که به روح شما حیات می‌بخشد متصل می‌سازند. از آنجا که این فرشتگان از ماده‌ای ترکیب یافته‌اند که از این جوهره‌ی عشق ساخته شده است، عشق بی حد و مرز الهی را نثار شما می‌کنند.

فرشتگان دیگری نیز وجود دارند، نظیر آنهایی که از مکانهای مقدس زمین محافظت می‌کنند، یا آنهایی که با قلمروی حیوانی، قلمروی نباتی، و قلمروی مواد معدنی سر و کار دارند. گروه بزرگی از فرشتگان، مکانهای

زیبای طبیعت را ایجاد می‌کنند و با موجودات غیرانسانی این سیاره همکاری می‌کنند. گروهی دیگر از فرشتگان از قلمروی گیاهی مراقبت می‌کنند و آنها را شفا و پرورش می‌دهند. آنها ماده‌ی لطیف را برای درختان، گیاهان و گلها فراهم می‌آورند. اغلب درمانهای گیاهی و هومئوپاتیک هدایایی از سوی گروههای مختلف این فرشتگان به نوع بشر هستند.

بازشناسی لحظات یاری فرشتگان

شاید شما تاکنون در وضعیتی اضطراری با فرشتگان ملاقات کرده باشید. هنگامی که زمان ظاهراً متوقف می‌شود و شما از آنچه باید برای خارج ساختن خود از یک موقعیت دشوار انجام دهید آگاه می‌شوید، ممکن است گروهی از فرشتگان، حتی بدون اینکه شما از حضور آنها آگاه شوید، زندگی شما را نجات دهند. ممکن است شما در عرض چند صدم ثانیه از یک موقعیت بالقوه خطرناک مرگ یا زندگی بیرون برده شوید یا اینکه از چارچوب زمان خارج شوید و برای پیشگیری از یک حادثه در هوا معلق بمانید. شما بندرت از این موضوع آگاه می‌شوید و احساس می‌کنید که خودتان تصمیمات شایسته‌ای گرفته‌اید که تمامی اقدامات لازم برای نجات زندگی‌تان را سبب شده است. ممکن است درست لحظه‌ای قبل از اینکه نمی‌دانید چه کار کنید، به شما احساس الهام و روشنی ذهن دست دهد. یا اینکه ممکن است تصمیمی آنی برای دویدن، پریدن، یا دور زدن ناگهانی بگیرید و بعدها متوجه شوید که شما از قبل، از وقوع حوادثی که در آستانه‌ی وقوع بودند آگاه شده‌اید. فرشتگان بارها درست لحظاتی قبل از وقوع حادثه‌ای که ممکن است در صورت عدم دخالت یا

هشدار آنها برای آگاه کردن شما روی دهد، وارد عمل می‌شوند.

فرشتگان اغلب به هنگامی که شما احساس می‌کنید در دام یک مشکل یا یک بیماری گرفتار آمده‌اید و نمی‌توانید راه گریزی از آن بیابید، ایده‌های جدیدی را در ذهن شما می‌افکنند. مواقعی را به یاد آورید که شما کاملاً ضعیف و بیمار بودید اما ناگهان قادر شدید همه چیز را دگرگون سازید- چنانکه گویی چیزی در درون شما متحول شد و دقیقاً دانستید که چه کار باید انجام دهید. این کار فرشتگان است. آنها اگرچه آزادی انتخاب را، که رکن تکامل بشر است، از شما نمی‌گیرند، گزینه‌هایی را در پیش روی شما قرار می‌دهند که شما قبلاً از آنها آگاه نبودید. آنها بهترین راه برون‌رفت از گرفتاری یا بیماری را به روی شما می‌گشایند.

فرشتگان مرئی و نامرئی

فرشتگان گاهی آنچنان بی سر و صدا عمل می‌کنند که فقط آزمایشهای آتی اقدامات شفابخش آنها را تأیید می‌کند. به عنوان نمونه، هنگامی که چشمان دختر یکی از دانشجویان دوره‌ی نوردرمانی در اثر سانحه‌ای به عمل جراحی احتیاج پیدا کرد، خانواده‌ی او با امیدواری اندکی که پزشک جراح برای حفظ بینایی او ابراز داشت دور هم جمع شدند و فرشتگان شفابخش را به کمک طلبیدند. پیش از اینکه موعد عمل جراحی سر رسد، چشمان دخترک به اندازه‌ای شفا یافته بود که دیگر احتیاجی به عمل جراحی نبود.

گاهی ممکن است موفق شوید چشمه‌ای از کارهایی که این فرشتگان انجام می‌دهند ببینید. به عنوان مثال، خانمی که دچار ناراحتی غدد بود پس از اینکه فرشتگان شفابخش را به یاری طلبید، در عین ناباوری موفق

شد فرشتگانی را ببیند که آمدند و ماده‌ای را از میدان انرژی او خارج ساختند، چنانکه گویی چیزی شبیه به تار عنکبوتهای نامرئی را از وجود او تخلیه می‌کردند. آنها این پاکسازی را با وارد ساختن رنگهای زیبا به آن ناحیه انجام دادند و سپس ناپدید شدند. هم‌اکنون ناراحتی غدد این خانم کاملاً شفا یافته است.

فرشتگان شفابخش بیدارگر

فرشتگان شفابخش می‌توانند در زمانی که شما اصلاً انتظارش را ندارید انبوهی از انرژی را به سوی شما حواله کنند و یا در مواقعی که از حق خود در ایجاد یک زندگی شگفت‌انگیز غافل شده‌اید، شما را بیدار سازند. رسالت فرشتگان این است که شما را در پرورش ذهن و بدن‌تان یاری و راهنمایی نمایند. فرشتگان حتی در زمانی که شما خواب هستید به فعالیت می‌پردازند. زنی هشتاد ساله در نیمه‌های شب با وقوع «رعد و برقی» که نور آن در بالا و میان دو چشمان‌اش افتاد از خواب بیدار شد. با «اصابت» این نور، او چنان وحشت‌زده شد که از رختخواب گرم و نرم‌اش بیرون جست و در برابر طوفان در و پنجره‌ها را بست. او ناگهان متوجه شد که طوفانی در کار نیست و آسمانی صاف با ستاره‌هایی درخشان برفراز سرش گسترده است. آن نور درخشان از نوع دیگری از اتصال الکتریکی ناشی شده بود. سپس او متوجه شد که فرشته‌ای آمده بود تا توانایی او برای احساس وجود الهی‌اش را بیدار کند.

اگر شما در نیمه‌های شب به دلیل یک ناراحتی عمومی نظیر دل‌درد از خواب بیدار شدید، می‌توانید فرشتگان شفابخش را به کمک فرابخوانید. این فرشتگان به ندای شما پاسخ خواهند داد و با حضور خود درد و

ناراحتی شما را برطرف خواهند ساخت. تا به حال افراد بسیاری اقدام به این کار کرده‌اند. اینان می‌دانند که ناپدید شدن درد و احساس آرامش درونی نشانه‌ی وقوع شفاست. بزودی حال‌شان به اندازه‌ای خوب خواهد شد که خواب‌شان را از سر گیرند.

فرشتگان شفابخش چگونه عمل می‌کنند

یک مهندس چهل و شش ساله برای خاموش ساختن صدای زنگ مانندی که دائماً در گوشهایش می‌پیچید و در نتیجه‌ی حادثه‌ای به هنگام غواصی در اعماق دریا به وجود آمده بود، فرشتگان شفابخش را به کمک طلبید. پزشکان به او گفته بودند که در این مورد کاری از دست‌شان ساخته نیست و این صدا کم کم شروع به بر هم زدن تمرکز او کرده بود. او از یکی از دوستان روشن‌بین خود که به بینایی اثیری مجهز بود تقاضا کرد تا ببیند به هنگام حضور فرشتگان شفابخش چه اتفاقاتی می‌افتد. دوست او موجودات ریزی را مشاهده کرد که تحت نظارت یک فرشته‌ی مترقی وارد عمل شدند و به صورت گروهی به کار پرداختند. به نظر می‌رسید که آنها به‌سرعت در حال رفوکاری یا دوخت و دوز هستند. هنوز پنج دقیقه‌ای نگذشته بود که همگی آنها محل را ترک گفتند. زنگ گوش او بلافاصله ملایم‌تر شد و آهنگ آن به آهنگی نرم‌تر، آهسته‌تر، و خوشایندتر تغییر یافت. در جلسه‌ی بعد، فرشتگان صدای آن زنگ را باز هم ملایم‌تر ساختند تا اینکه آن صدای مزاحم کاملاً خاموش شد.

یک کارمند حسابداری ماجرای سفر شفابخش خود را این‌گونه تشریح می‌کند: «دو سالی است که من شروع به فراگیری خوددرمانی به کمک شیوه‌های نوردرمانی کرده‌ام. اکنون چهل و پنج کیلو وزن کم کرده‌ام

و ذهن‌ام به‌گونه‌ای فوق‌العاده شفاف و هشیار است. اکنون ذهن و بدن من به قدر کافی پالایش شده است تا از روح‌ام احساس بگیرم. دلیل اینکه من به فرشتگان شفابخش روی آوردم این بود که تقریباً در آستانه‌ی مرگ قرار داشتم، زیرا در حالی که چهل و شش سال بیشتر نداشتم، وزن‌ام تقریباً به صد و بیست کیلو رسیده بود و با وجود پی‌گیری برنامه‌های غذایی گوناگون هیچ تغییری حاصل نشده بود.

من در سر کار، در داخل خودرو، و در باشگاه با فرشتگان شفابخش زندگی می‌کردم. من واقعاً در نور زندگی می‌کردم. مردم به من می‌گفتند که از من نور می‌بارد اما نمی‌دانستند چرا.»

خانم هنرمندی پشت سر هم سرما می‌خورد. به نظر می‌رسید که دستگاه تنفس او هر زمستان از کار می‌افتاد و هیچ‌وقت کاملاً بهبود نمی‌یافت. این خانم اکنون به کمک فرشتگان شفابخش خیلی کم سرما می‌خورد و اگر هم سرما بخورد سرماخوردگی او خیلی زود برطرف می‌شود. شما هم به همین ترتیب می‌توانید به کمک فرشتگان شفابخش خود را شفا دهید و سرماخوردگیها و عفونتهای ویروسی را که آنها را بخش مسلم و جدایی‌ناپذیر زندگی خود می‌پندارید برطرف سازید. قبل از اینکه در فصل آینده میزان اراده‌ی خود برای کسب سلامتی کامل را بسنجید، آن احساس شادی و لذتی را به تصور درآورید که شفا دادن و از نو متولد ساختن بدن‌تان بر زندگی شما حاکم خواهد ساخت.

فصل دوم

تقویت اراده‌ی شفا یافتن

در این فصل می‌توانید اراده‌ی خود برای شفا یافتن و افزایش نور سلولهای‌تان را بیدار کنید. می‌توانید این اراده را، نه از راه تلقین و تصویرسازی ذهنی، بلکه از راه کشف قید و بندهایی که مانع آن هستند و سپس رفع این موانع، تقویت کنید. با رها گشتن نیروی اراده‌ی شفا یافتن شما از دام هر گونه قید و بند، یک میدان مغناطیسی برای جذب فرشتگان شفابخش، که همگام با شما به عمل خواهند پرداخت و انرژی لازم برای انجام دادن کارهایی را که برای کمک به شفا یافتن شما لازم است، در اختیارتان قرار خواهند داد، در شما ایجاد می‌شود.

اراده‌ی شما برای تندرست و بانشاط بودن کلید موفقیت شما در شفا و ارتقای بدن‌تان برای حفظ نوری بیشتر است. اراده‌ی آزاد قانون اساسی نسل بشر است. هیچ کس حق ندارد اراده‌ی آزاد شما را سلب کند. تا زمانی که شما از ته دل در صدد شفا یافتن و خوب شدن برنیایید، فرشتگان به شما کمک نخواهند کرد. اگر بخشی از وجود شما از این کار

پرهیز کند، فرشتگان باید آن را محترم بشمارند و تا زمان آماده شدن شما صبر پیشه کنند. آنها تنها در صورت آماده بودن شما، به شفا دادن ، از نو متولد ساختن و جوانی دوباره بخشیدن به بدن‌تان اقدام خواهند کرد ـ اما قبل از آن نه.

مقیاس اندازه‌گیری اراده‌ی شفایافتن

شما می‌توانید برای اندازه‌گیری میزان اراده‌ی شفا یافتن خود، با ایجاد مقیاسی تا عمق افکار و باورهای خودآگاه‌تان رسوخ کنید. این مقیاس، میزان اراده‌ی شما برای ایجاد بدنی آرمانی را که در سراسر طول عمر شما سالم و سرزنده است اندازه‌گیری خواهد کرد. عقربه‌ی این مقیاس با دادن نمره‌های ۱ تا ۱۰ به اراده‌ی شما مشخص خواهد کرد که ذهن ناخودآگاه‌تان برای باز کردن راه شفا تا چه اندازه مصمم است.

شما می‌توانید به کمک این مقیاس با ابعاد دیگری از وجودتان که جواب پرسشهایی را که به آنها دسترسی ندارید می‌دانند، تماس برقرار کنید. همچنین می‌توانید بعدها این مقیاس را برای پاسخ دادن به پرسشهای‌تان درباره‌ی ایجاد بدنی شایسته به کار گیرید. این مقیاس می‌تواند به شما نشان دهد که عملکرد هر یک از اعضاء و دستگاههای بدن شما چگونه است و آیا مشکل بالقوه‌ای در آنها وجود دارد یا نه. همچنین خانمی مقیاس خود را برای پی بردن به اینکه کدام یک از اعمال‌اش در زندگی در پشت خود انرژی روحی او را در بر دارد به کار گرفت و از پاسخهای دریافتی شگفت‌زده شد. هر چقدر نمره‌ی این مقیاس بالاتر باشد احتمال دادن پاسخ مثبت به آن فعالیت بیشتر خواهد بود.

ایجاد مقیاسی برای اندازه‌گیری میزان اراده‌ی شفایافتن

۱ـ مقیاسی را تصور کنید که از شماره‌ی ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی شده است. نوع این مقیاس را با سلیقه‌ی خود تعیین کنید ـ کوچک، بزرگ، شبیه به سرعت‌سنج و انواع دیگر. به این مقیاس شکل و رنگی ببخشید. ببینید که آیا این مقیاس در دست شما جای می‌گیرد یا به قدری بزرگ است که یک میز را اشغال می‌کند. عقربه‌ی روی این مقیاس می‌تواند هر چیز مورد نظر شما را اندازه‌گیری کند. عقربه و شماره‌های این مقیاس را نورانی سازید تا بتوانید در تاریکی آن را ببینید. شکل این مقیاس را در دفتر یادداشت‌تان بکشید یا اینکه آن را با کلماتی توصیف کنید.

۲ـ از مقیاس خود بخواهید به شما نشان دهد اراده‌ی شما برای ایجاد سلامتی کامل چقدر قوی است. سعی کنید صادقانه عمل کنید و در این نمره دستکاری نکنید.

۳ـ عقربه به سمت یکی از اعداد حرکت خواهد کرد. ببینید عقربه در کجا متوقف می‌شود و آن نمره را قبل از اینکه به مطالعه ادامه دهید در دفتر خود یادداشت کنید. اگر در تلاشهای نخستین به نمره‌ای دست نیافتید، جزئیات بیشتری به مقیاس‌تان اضافه کنید؛ مثلاً شماره‌های آن را رنگ کنید، و برای عقربه‌های آن نقاط حساس آهنربایی ایجاد کنید. سپس پرسش‌تان را مجدداً مطرح کنید.

نمره‌گذاری مقیاس

نمره‌ی ۱ تا ۳: شما هنوز برای ایجاد تغییرات عمده آماده نیستید. به دنبال منافعی بگردید که تمام دردسرها و ناراحتیهای مشکل موجود را

قابل تحمل می‌سازد. هنوز با دارا بودن این مشکل در حال یادگرفتن و به‌دست آوردن چیزی هستید. به عنوان مثال ممکن است وقتی شما احساس بدحالی می‌کنید رفتار کس یا کسانی با شما بهتر می‌شود. ممکن است خانواده‌ی شما درک و تفاهم بیشتری نشان دهند و مراقبت بیشتری از شما به عمل آورند. ممکن است رئیس شما وقت استراحت بیشتری به شما بدهد. ممکن است شما از مرخصی بیماری بهره‌مند شوید و یا از انجام دادن کاری که دوست‌اش ندارید معاف شوید. ممکن است توقعات دیگران از شما کم شود. گاهی ابتلا به سردرد، کمردرد، عفونت ویروسی، یا سرماخوردگی تنها راه ایجاد فرصتی برای استراحت است. ممکن است به هنگامی که بیمار هستید، با اندیشیدن درباره‌ی کیفیت زندگی خود پس از کسب سلامتی، علتی واقعی برای خوب شدن پیدا نکنید. اگر به هنگامی که شما سالم نیستید زندگی راحت‌تر به نظر برسد، سالم شدن بسیار مشکل است. پس از مشخص ساختن دلایل تعلق نمره‌ی ۱ تا ۳ به اراده‌ی شفا یافتن‌تان خود، این دلایل را مد نظر قرار دهید و به هنگام ملاقات با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان و فرشتگان شفابخش به رفع و رجوع آنها اقدام کنید. می‌توانید در مورد آینده‌ی خود و نیروی درونی‌تان برای ایجاد آن آینده، از الهامات الهی بهره‌مند شوید. آگاهی از اینکه چه چیزی شما را از شفا یافتن بازمی‌دارد، دانش باارزشی است. از فرشتگان کمک بخواهید که کلید رهایی‌تان در دست آنهاست.

نمره‌ی ۴ تا ۶: برای ماندن در جایی که هستید همین حالا مزیتهای معینی وجود دارد. در این نمره‌ی متوسط، شما بین سالم بودن و مریض بودن تعادلی برقرار کرده‌اید که در برخی سطوح به کار شما می‌آید. ممکن است شما برای اندیشیدن در مورد آنچه واقعاً در زندگی می‌خواهید، به

مهلتی احتیاج داشته باشید. روح شما می‌تواند این مهلت را برای نزدیک‌تر شدن به شما به کار گیرد. ممکن است که شخصیت شما بین تمرکز بر دنیای مادی و تمرکز بر دنیای روحی در نوسان باشد. می‌توانید این مزیتها را کشف و بررسی کنید تا ببینید چگونه می‌توانید همان منافعی را که یک بیماری به شما می‌دهد به هنگام سالم بودن نیز به دست آورید. از بیماری هیچ بهره‌ای نمی‌توان گرفت که نتوان به هنگام سالم بودن نیز از آن برخوردار بود. شما تا وقتی که در این مورد فکر نکنید نمی‌توانید به آن پی ببرید، اما این گونه است. برای رها ساختن نیروی اراده‌ی خود تا حد بالاتر رفتن از نمره‌ی متوسط ۴ تا ۶، در طی مراقبه‌های هدایت شده‌ی این کتاب، از فرشتگان برای تقویت آن کمک بگیرید. شما با رهاسازی نیروی اراده‌تان تا حد کسب نمره‌ی ۱۰ در مقیاس، در واقع خود را رها می‌سازید تا با نیروی کامل و خلاق روح‌تان زندگی کنید ـ و ممکن است متوجه شوید که در طی این جریان بدن‌تان کاملاً شفا یافته است.

نمره‌ی ۷ تا ۱۰: شما هم‌اکنون برای شفا دادن خود و ارتقای بدن‌تان به کمک فرشتگان شفابخش آماده هستید. شما اراده کرده‌اید هر مشکلی را حل کنید و بدن کاملاً سالمی ایجاد کنید که می‌تواند نور بیشتری را در خود جای دهد. فرشتگان شفابخش مجازند که هم‌اکنون با شما کار کنند. اگر نمره‌ی شما ۷ یا ۸ است، بررسی موانعی که شما را از کسب نمره‌ی ۱۰ بازمی‌دارد سودمند خواهد بود. به هنگام همکاری با فرشتگان شفابخش در طلب آگاهی‌ها و کمکهایی برآیید تا انرژی‌ای که در بطن اراده‌ی شما نهفته است کاملاً رها شود.

چرا اراده‌ی شما تا این اندازه اهمیت دارد

در صورتی که اراده‌ی شفایافتن در شما بسیار قوی باشد، با سرعت شگفت‌آوری شفا خواهید یافت. لازمه‌ی شفا گرفتن از فرشتگان همکاری فعال شماست. همت شما برای انجام دادن هر کار لازم برای ایجاد بدنی دارای کیفیتی بالاتر، فضا را برای کار فرشتگان شفابخش با شما مساعد می‌سازد. زمانی که اراده‌ی شما برای همکاری، قاطع و استوار است، فرشتگان شفابخش به شکلی خودکار در قبال شما واکنش نشان می‌دهند. اگر شما هفته‌ای شفا و تولد دوباره‌ی بدن‌تان را طلب کنید، و هفته‌ای دیگر بر خلاف راهنماییهایی که از فرشتگان شفابخش دریافت می‌دارید عمل کنید، نباید منتظر نتایج مثبت باشید. فرشتگان تنها زمانی اجازه دارند رنگها و اصوات شفابخش را بر بدن شما وارد سازند که شما نشان دهید برای پذیرش آنها آماده هستید. اگر شما تغییراتی را که می‌دانید عاقلانه هستند ایجاد نکنید، ممکن است بیماری شما رجعت کند یا اینکه بیماری دیگری جای آن را بگیرد. با قوی شدن اراده‌ی شما، هیچ چیزی نمی‌تواند شما را از حمایت کامل شفایی که دریافت می‌دارید محروم سازد.

اگر شما هم‌اکنون قادر به همکاری کامل نیستید، ممکن است دلیل آن امتناع بخشی از وجودتان باشد تا شما از بیماری خود همه‌ی آنچه را که باید، بیاموزید. شاید لازم باشد یاد بگیرید به کسی نه بگویید یا از فعالیتی که انرژی شما را هدر می‌دهد دست بردارید. شاید لازم باشد به امید و آرزوی خود برای بهره‌مند شدن از یک زندگی عالی، آری بگویید. شاید لازم باشد از سرزنش خود دست بردارید و همت و جسارت خود را برای بردن بیشترین سود از تجاربی که مشکلات جسمانی با خود به همراه

می‌آورند ارج نهید. پس از اینکه از ناراحتیهای جسمانی همه‌ی آنچه را که باید، آموختید، متوجه خواهید شد که اراده‌ی شما برای شفا دادن هر چه که در بدن شما درست کار نمی‌کند تقویت یافته است.

رهاسازی نیروی اراده‌ی شفا یافتن

۱ـ اگر قصد رهاسازی نیروی اراده‌ی شفا یافتن خود را دارید، پرسشهای زیر را بخوانید و نخستین پاسخی را که به ذهن‌تان می‌آید در دفترچه‌ی خود یادداشت کنید. هنگامی که این پرسشها را از خود می‌کنید، با صداقت کامل به آنها پاسخ دهید. قلب شما میزان صداقت شما را می‌داند و صداقت شما اعتماد بدن‌تان به شما را افزایش می‌دهد:

● *آیا بخشی از وجود من در برابر یک اقدام واقعی برای ایجاد سلامتی کامل مقاومت می‌کند؟*

● *آیا دارا بودن این مشکل جسمانی نفعی برای من دارد؟ حتی اگر در بیمار و کم‌توان بودن من، نفع آشکاری وجود نداشته باشد، آیا نفعی پنهانی وجود دارد که من از آن آگاه نیستم؟*

● *در صورتی که من سلامتی کامل خود را بازیابم، آیا کاری وجود خواهد داشت که من نمی‌خواهم انجام دهم؟ اگر به هنگام سلامتی کامل من، من باید کارهایی را انجام دهم که نمی‌خواهم انجام دهم، آنها چیستند؟*

● *آیا بیمار بودن من تا به آن اندازه وخیم است که مرا از انجام دادن کارهایی که دوست دارم (مثل مطالعه، تفریح، تماشای تلویزیون، و همصحبتی با دوستان) باز دارد و به انجام کارهایی که اصلاً دوست نمی‌دارم وادار سازد؟*

● *آیا کسی از من انتظار دارد کاری انجام دهم که اصلاً مایل به انجام آن*

نیستم و هم‌اکنون ـ به دلیل بیمار بودن ـ از انجام آن معاف هستم؟

● آیا اراده‌ی من (یا اراده‌ی کسی دیگر) مرا به سوی برنامه یا رابطه‌ای سوق می‌دهد که بیشتر شبیه به یک تکلیف اجباری است تا یک هدف مشترک؟

● آیا من درگیر چیزی هستم که ذهن و قلب‌ام هر دو آن را طرد می‌کنند؟ (تلاش برای رسیدن به اهداف شخصی یا اهداف مربوط به دیگران که در راستای هدف راستین شما قرار ندارند می‌تواند شما را بیمار کند تا شما را برای ایجاد تغییرات لازم بیدار سازد.)

● چه چیزی تلاش برای کسب سلامتی واقعی و جوان‌سازی بدن‌ام را با ارزش می‌سازد؟

● اگر من کاملاً سالم و بانشاط شوم و توانایی پرداختن به مهم‌ترین امور زندگی‌ام را پیدا کنم، چه اتفاقی می‌افتد؟

● اگر من همین الان کاملاً خوب و سالم باشم، امروز، هفته‌ی آینده، و سال بعد چگونه می‌تواند باشد؟

● اگر من همین الان از انرژی بیکران و سلامتی کامل برخوردار بودم چه کاری انجام می‌دادم؟ آیا کاری وجود دارد که من اغلب در فکر انجام آن بوده‌ام، یا کاری که هنوز هم در فکر انجام آن هستم، که اگر انرژی لازم را در اختیار داشتم آن را انجام می‌دادم؟

● اگر واقف شوم که برای متوقف ساختن انجام کارهایی که به هنگام احساس کسالت، عصبیت، و بیماری از انجام آنها معاف می‌شوم لازم نیست بیمار باشم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

۲ـ پاسخهای‌تان به این پرسشها را بررسی کنید و سرنخهایی را که مشاهده می‌کنید یادداشت کنید. اگر بتوانید منافع و امتیازات بیمار بودن‌تان

را کشف کنید، در راه رهاسازی نیروی اراده‌ی شفایافتن خود- و در راه بازیابی سریع سلامتی- قرار خواهید گرفت.

راههای تقویت اراده‌ی کاملاً شفایافتن

کسب بیشترین بهره از بیماری یا مشکل جسمانی

مشکل جسمانی‌ای که قصد شفا دادن آن را دارید هر چه باشد، می‌تواند به شما چیزهایی بیاموزد، اما این امر زمانی ممکن می‌شود که شما بدانید چگونه این هدایا را دریافت دارید. شما می‌توانید این هدایا را از هر گونه بیماری - چه از یک آلرژی رنج‌آور، چه از یک بیماری مرگ‌آور- که فضا را برای ورود اراده‌ی والای‌تان به صحنه‌ی زندگانی مساعد می‌سازد دریافت دارید. بیماری برای هیچ کس راه ارجح نیست، اما زمانی که بیماری به هر دلیلی رخ می‌دهد، می‌توانید از آن همچون سکوی پرتابی برای دست یافتن به کیفیتی عالی‌تر از زندگی تاکنونیِ خود استفاده کنید.

برای دست یافتن به چنین هدایایی لازم نیست که شما بیمار باشید. تنها تمایلی شدید برای بالا بردن نور سلولهای‌تان لازم است تا بتوانید در سراسر زندگی‌تان با شور و اشتیاق و انرژی بالاکار کنید. همراه با مطالعه، درباره‌ی این امکانات فکر کنید و بگذارید راه‌تان را به سوی احساس شگفتی از همدردی، شوخ‌طبعی، و درایت در طی این مسیر بگشایید

در تعیین نوع هدایای مورد نظر خود، می‌توانید خیلی سریع از بیماری درگذرید. آن هدایایی را برگزینید که بیشتر دلخواه‌تان است. انجام این تغییرات بسیار آسان خواهند بود و بیشترین سرگرمی را به ارمغان خواهند آورد. در هر بار یکی از هدایا را مد نظر قرار دهید و به هنگام

انجام تمرینات فصول آینده شروع به جذب آن به سوی خود کنید.

«چه می‌شود اگر»ها درجه‌ی مقیاس شما را بالاتر می‌برد

بگذارید تصورات‌تان به پرواز درآید. بپرسید: «چه می‌شود اگر من در بیست سال آینده از بدنی سالم و ذهنی شفاف و روشن برخوردار باشم؟» احتمالات بعید را به تصور آورید و آنها را با «چه می‌شود اگر» شروع کنید: «چه می‌شود اگر من در طول بیست ماه آینده از بیشترین لذت و آرامش ممکن بهره‌مند باشم؟» «چه می‌شود اگر چنان ارتباط نیرومندی با روح‌ام برقرار می‌کردم که مرا به عاقلانه‌ترین تصمیم در تمامی سالها رهنمون می‌ساخت- تصمیماتی که آن نوع زندگی را که من حقیقتاً خواهان آنام پدید می‌آورد؟» «چه می‌شود اگر امسال به بهترین سال زندگی من تبدیل شود؟» «چه می‌شود اگر من در طول چند ماه آینده مهارت شفا دادن خود و سالم ماندن را کسب کنم؟» «چه می‌شود اگر من در طول بقیه‌ی زندگی‌ام سالم و تندرست باشم»؟ «چه می‌شود اگر زندگی من به زندگی دیگران یا به زندگی بسیاری از مردم نور بیفشاند؟»

شما همچنین می‌توانید این بازی را در گروههای دو یا سه‌نفره انجام دهید تا در حینی که دیگران «چه می‌شود اگر»ها را مطرح می‌کنند هر کدام مصداق آن قرار بگیرید. آن روحیه‌ی سبکباری که در این نوع بازیهای خلاق سرشار می‌شود از عشقی که در قلب حاضران بیدار شده است سرچشمه می‌گیرد. شما در کنار هم تصاویر انرژی‌بخشی ایجاد می‌کنید که می‌توانند سرعت شفا یافتن را چند برابر سازند. انرژی حاصل از تصاویر مثبت درباره‌ی زندگی‌تان، شور و اشتیاق لازم برای ایجاد بدنی را که شما می‌توانید به آن اعتماد کنید برمی‌انگیزد. شور و اشتیاق نیز عمل

لازم برای مراقبت از نیازهای ابتدایی بدن‌تان را پدید می‌آورد. این تصاویر می‌توانند شما را به کاردانی و ابتکاری بیشتر از آنچه تصور می‌کنید هدایت و راهنمایی کنند و یا به شما در این مورد جرأت ببخشند. آنها شما را قادر می‌سازند که کمکهای فرشتگان را بپذیرید و نشاط و شادابی تازه‌ی خود را با احساسی از خوشی و دارا بودن هدفی والا به کار گیرید.

پرداختن به فعالیتهایی که زندگی شما را بامعنا می‌سازند

اگر می‌دانستید که یک انرژی پویا و نیرومند در درون شما نهفته و هر آن منتظر رها شدن است، آیا کلید رهاسازی آن را می‌خواستید؟ این کلید در آگاهی مافوق‌طبیعی‌ای قرار دارد که در قلب شما نهفته است ـ چیزی که ارزش بسیاری برای شما دارد، چیزی که فکر کردن درباره‌ی آن شما را به تنفس عمیق‌تر وامی‌دارد، چیزی که پرداختن به آن به شما نشاط می‌بخشد. این چیز می‌تواند یک سرگرمی ویژه باشد، یا می‌تواند یک تغییر و تحول باشد، مانند مهاجرت به مکانی زیبا، تبدیل شدن به فردی شفادهنده یا آموزگاری دانا، یا ملحق شدن به گروهی از اشخاصی همانند خودتان که دارای هدف مشترک هستند. یا اینکه می‌تواند پرداختن به شعر و شاعری، نویسندگی، نقاشی، سخنوری، و آهنگ‌سازی، یا کشف محلهای جدید باشد. آنچه اهمیت دارد این است که شما به هنگام طرح و اجرای آن دارای شور و اشتیاق باشید.

اگر مطمئن نیستید که چه نوع فعالیتی این آگاهی مافوق‌طبیعی را از قلب شما بیرون می‌آورد، شروع به تهیه‌ی فهرستی در دفتر یادداشت خود بکنید. با این کار ممکن است ایده‌های جدیدی در ذهن شما ظهور کنند. در آغوش کشیدن چیزی که بدان عشق می‌ورزید قلب شما را هدایت

شکوفه‌ای که در برابر نور آفتاب شکفته می‌شود می‌شکوفاند؛ گلبرگهای نور نهفته در بطن قلب‌تان شروع به ارتعاش و شکوفایی می‌کنند تا به گلی پرطراوت و نورانی تبدیل شوند.

پرداختن به فعالیتهایی که زندگی شما را بامعنا می‌سازد می‌تواند امدادهای شفابخش گسترده‌ای را برای شما فراهم آورد و به روش بیان شما برای ابراز چیزی که در درون شما خالص و زیبا و دوست داشتنی است تبدیل گردد و نیز شما را به هدف مورد نظرتان سوق دهد. زمانی که ذهن شما بر این «چیز» باشکوه متمرکز است، صِرف فکر کردن درباره‌ی آن به شما الهام می‌بخشد و شما را تغذیه می‌کند. با چشم دوختن به این هدف و متمرکز شدن بر اینکه آن را چگونه شکل خواهید داد، تغییراتی ایجاد می‌شود. اقدام به عمل کردن، هر چند کوچک، در راه این هدف شما را نیرومند می‌سازد. عمل، راهی پیش پای اراده‌ی روح شما می‌گشاید تا به شما و شفایابی شما یاری رساند.

لازم نیست بدانید این فعالیت را چگونه به انجام خواهید رساند. «خود خلاق» شما زمان و چگونگی انجام آن را تعیین خواهد کرد. این بخش از وجود شما حتی زمانی که شما در خواب هستید فعال است. ممکن است بدون اینکه شما آگاه باشید، آن فعالیت رخ دهد. شاید شما با وارد عمل شدن خود خلاق‌تان فهرست‌تان را تغییر دهید و در آن تجدید نظر کنید. ارتباط شما با این شعور و آگاهی، منجر به تقویت اراده‌ی شفا یافتن شما می‌شود. حتی اگر فقط بنشینید و فکر کنید چگونه می‌توانید در چیزی که برای شما معنای عظیمی دارد مشارکت جویید، یا به کدام گروه از اشخاص که هدف مشترکی با شما دارند ملحق شوید، اراده‌ی شما باز هم قوی‌تر خواهد شد. اراده‌ی شما برای ابراز شعور و آگاهی قلبی‌تان،

همچنین زندگانی طولانی‌تری برای شما فراهم می‌آورد. این دو قویاً به هم پیوسته هستند: اراده‌ی شما برای ابراز شعور و آگاهی قلبی‌تان مساوی است با سلامتی و طول عمر بدن‌تان. با قوی‌تر شدن این اراده، شما وقت و انرژی انجام آنچه فرشتگان شفابخش را پشتیبانی می‌کند خواهید یافت.

در دفتر خود فهرستی از اهداف ممکن را یادداشت کنید. نوشتن چیزی که به قلب‌تان بسیار نزدیک است جرأت و شهامت می‌خواهد. در بالای دفترتان بنویسید: «فعالیتهایی که عمیق‌ترین معنا را برای من دارند». هر چیزی را که به ذهن‌تان می‌رسد، حتی اگر دقیقاً نمی‌دانید آن چه شکلی به خود خواهد گرفت، یادداشت کنید. تاریخ روز، ماه، و سال را به آن اضافه کنید. به هنگام مرور یادداشتهای‌تان در تمرینات فصل آینده، در حک و اصلاح یادداشتهای‌تان آزادی عمل داشته باشید.

چنانچه از قبل به فعالیتهای دلخواه خود مشغول‌اید

ممکن است علی رغم اینکه شما از قبل خود را وقف فعالیتهایی کرده‌اید که عمیق‌ترین معنا را برای شما دارند همچنان دارای یک مشکل جسمانی باشید که قصد شفا دادن‌اش را دارید. شاید شما درگیر تربیت فرزندان، کار، یا آموختن و آموزش مطلبی مهم هستید. به اطراف‌تان بنگرید و ببینید که آیا میان کار شما و استراحت، تفریح، و خنده‌های در کنار دوستان تعادل برقرار است یا نه. بدن شما معمولاً می‌تواند در برابر تنش و فشار کاری خفیف مقاومت کند، اما دوره‌های طولانی مدت آنها بدن را از هم می‌پاشد و شادابی آن را از بین می‌برد. به برنامه‌ی کاری خود بنگرید و ببینید که آیا شما در تلاش هستید کاری را انجام دهید که مسؤول آن نیستید؟ یا اینکه شاید همانند تردستی که با داشتن بشقابهای زیادی در

دست‌اش می‌خواهد معلق بزند، به قدری خلاق و ملهم هستید که سعی می‌کنید کارهایی فراتر از توان بدن‌تان را به انجام برسانید.

از خود بپرسید: «چه چیزی می‌تواند به اندازه‌ای مهم باشد که ارزش نادیده گرفتن نیازهای واقعی کنونی بدن‌ام و پرداخت هزینه‌ی بیماری، دستگاه ایمنی ضعیف، انرژی اندک، و ذهنی آشفته را داشته باشد؟» با تفکر در مورد این پرسش و دادن پاسخی صادقانه به آن، ایجاد بدنی را که سال به سال خود را از نو متولد می‌سازد آسان‌تر خواهید یافت. اگر شما واقعاً به دنبال آینده‌ای هستید که در آن با دارا بودن عمری طولانی، همچنان قوی، فعال، و سالم هستید، می‌توانید از آن برخوردار شوید. تصور کنید که با واقعیت بخشیدن به چنین آینده‌ای زندگی شما تا چه حد کاراتر و مفرح‌تر خواهد شد. تصور کنید که هر مشکل جسمانی چگونه به شما می‌آموزد اراده‌ی والای روح‌تان را بیابید و در بر بگیرید، و این چگونه به زندگی شما تعادل و لذت تازه‌ای وارد می‌سازد.

گام بعدی شما تصدیق این مطلب است که برای داشتن زندگی بهتر راه دیگری بجز بیمار شدن وجود دارد. شاید ندانید چگونه، اما راه‌های بسیاری وجود دارد. با متمرکز شدن بر دورنماهای ممکن، ایده‌هایی در مورد چگونگی برقراری تعادلی تازه میان سلامتی و سرزندگی بیشتر در زندگی‌تان به ذهن شما راه خواهد یافت.

اکنون زمان آن است که برای بررسی اراده‌ی شفا یافتن خود و وارد ساختن انوار الهی به بدن‌تان نگاه دیگری به مقیاس‌تان بیندازید. این کار را همین الان انجام دهید و نمره‌ی مقیاس و تاریخ امروز را در دفترتان یادداشت کنید. این نمره با حضور شما در «جزیره‌ی فرشتگان» و گام گذاشتن در معبد شفا تغییر خواهد یافت.

فصل سوم

جزیره‌ی فرشتگان: مأوای فرشتگان شفابخش

اکنون آماده هستید تا به یک مکان مقدس شفابخش برده شوید. به منظور تدارک چنین محلی، جزیره‌ای بسیار زیبا، که «جزیره‌ی فرشتگان» نامیده می‌شود، به دست فرشتگان شفابخش ایجاد شده است. اینجا جزیره‌ای است که در عالمی لطیف قرار دارد نه در عالم مادی و فیزیکی ارتعاش آن برای ایجاد حجم و جرم بیش از اندازه سریع است. جوهره‌ی قلمروی نباتات در کامل‌ترین تجلی‌اش، در این جزیره وجود دارد. روح و جوهره‌ی درختان و گلها در زیر نور خورشید می‌درخشند. رنگ گلها بسیار زیباتر از رنگ آنها در عالم مادی است. چنین به نظر می‌رسد که گویی ارواح درختان و گلهای روی زمین در جزیره‌ی فرشتگان حضور دارند، اما آنجا تنها انعکاس کوچکی از انرژی فرشتگان است.

نیروی عظیم نور همچون سپری جزیره‌ی فرشتگان را احاطه کرده است تا آن را از کنجکاوی صِرف محافظت کند ـ از کنجکاوی کسانی که بدون داشتن میل قلبی برای تغییر یافتن، به آنجا وارد می‌شوند. از آنجا که

جزیره‌ی فرشتگان در بعدی عالی‌تر و لطیف‌تر از بعد مادی وجود دارد، تنها راهِ یافتن آن برده شدن به آنجاست. همه‌ی کسانی از شما که دارای خلوص قلبی و ذهنی هستید به آنجا اعزام خواهید شد و مورد استقبال قرار خواهید گرفت. شما در پاسخ به فراخوانی درونی‌تان که آمادگی شما را برای ملاقات با فرشته‌ی خورشیدی خود و پذیرش فرشتگان شفابخش اعلام می‌دارد به آنجا دعوت می‌شوید. تمایل قلبی شما برای وارد کردن نور بیشتر به بدن‌تان و ایجاد بدنی قوی، سالم، و سرزنده، علائمی را برای بردن شما به این جزیره ارسال می‌دارد. لازم نیست که بدانید چگونه یا حتی از کجا شروع کنید. با شما همچون مهمانی گرامی که در آنجا حضور یافته و در حال یادگیری دیدن، حس کردن و شنیدن در ابعاد لطیف‌تر از واقعیت است رفتار خواهد شد.

همکار شفابخش شما

جزیره‌ی فرشتگان محل آغاز لذت بردن از بزرگ‌ترین همکاری در زمینه‌ی شفاست که شما در طول عمرتان می‌توانستید از آن برخوردار شوید. و محل دیدار و همکاری با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود و نیز با فرشتگان شفابخش است. جو آنجا از آلودگی اشکال فکری و هیجانات و از هرگونه آلودگی دیگر پاک است. در مدتی که شما در جزیره‌ی فرشتگان حضور دارید، می‌توانید با سازگاری با آن بگذارید تا آرامش آنجا وارد قلب‌تان شود. فرشتگان شفابخش شما را در شکل چراغی نورانی در دنیا می‌بینند. شما می‌توانید به فرشتگان شفابخش کمک کنید تا زیبایی گل وجودتان را، برگ به برگ شکوفا سازند، درست مانند شکوفا شدن گلبرگ گلها در زیر نور آفتاب.

وقوع هر گونه شفایی که در تصور می‌گنجد در جزیره‌ی فرشتگان امکان‌پذیر است. با تکامل یافتن بدن‌تان در این جزیره، اراده‌ی شما برای شفا دادن بدن و افزایش نور سلولهای‌تان متمرکزتر و نیرومندتر خواهد شد. هر سفری به جزیره گام دیگری به سوی تولد دوباره‌ی شما است. بارها و بارها به شما کمک می‌شود تا بدن‌تان را به گونه‌ای دگرگون سازید که بتواند تمام نورهایی را که به سوی شما گسیل می‌شود به کار گیرد.

ارج نهادن به مکان مقدس جزیره‌ی فرشتگان

جزیره‌ی فرشتگان به دلیل اینکه فرشتگان شفابخش در آنجا گرد هم می‌آیند مکانی مقدس و بنابراین، ارج نهادن به حضور این فرشتگان بسیار مهم است. در جزیره‌ی فرشتگان تمام فرشتگان در کنار هم فعالیت می‌کنند- فرشتگان ارتعاش و صوت، فرشتگان رنگهای زیبا، فرشتگان عشق الهی، فرشتگان تصاویر ذهنی، فرشتگان عقل و دانش، و فرشتگان نور و روشنایی. آنها هیچ کسی را که به آنجا وارد می‌شود طرد نمی‌کنند و همدردی‌شان نامحدود است. آنها به روح شما شادابی می‌بخشند تا بتواند نیروی حیات شما برای شفا دادن را تجدید کند و لذت و شادمانی وافری به شما ارزانی دارد. در ابتدا، شاید شما از حضور فرشتگان آگاه نباشید ولی روح، ذهن برتر، و حتی سلولهای شما از آن آگاه خواهند بود.

شما هر زمان که احساس خستگی و دلسردی می‌کنید می‌توانید وارد جزیره‌ی فرشتگان شوید. این مکان، به شما شادابی می‌بخشد و شما را آسوده می‌سازد. شما را آماده می‌سازد تا با فرشتگان شفابخش در معبد شفا ملاقات کنید. با میلی قلبی برای ایجاد بدنی که سرشار از نشاط و سرزندگی، و بدنی که ابزار مناسبی برای روح است تا هدف والایش

ابراز دارد، وارد آنجا شوید. این تغییرات شفابخش هدایایی رایگان هستند؛ پس برای دریافت این هدایا در شکل کامل‌شان، در درون خود متعهد شوید که شفابخشی آنجا را ارج خواهید نهاد و موارد استفاده‌ی فراوان آن را کشف خواهید کرد.

سفری به جزیره‌ی فرشتگان

اینک زمان آن است که سفرتان به جزیره‌ی فرشتگان را آغاز کنید. درباره‌ی مشکل یا مشکلهایی فکر کنید که قرار است در مورد آنها کار کنید و عهد و پیمانی درونی ببندید مبنی بر اینکه برای نوردرمانی خود آماده هستید. زمانی که آگاهی‌تان را به سوی این مکان مقدس شفابخش سوق می‌دهید، شما همچنین راه را به روی بسیاری دیگر از انسانهای دارای ارواح مترقی می‌گشایید که همچون شما ارتباطات شفابخش با موجودات آسمانی را خواهند آموخت و دنبال خواهند کرد. شاید دوستان و اعضای خانواده‌ی شما نخستین کسانی باشند که از منافع تغییراتی که شما در آنجا ایجاد می‌کنید بهره‌مند می‌شوند.

تصور کنید که در لبه‌ی ساحل شنی یک اقیانوس ایستاده‌اید. این فکر را فرافکنید که شما برای فراگیری چگونگی استفاده از نور برای شفا دادن عضو مورد نظر بدن‌تان آماده هستید. در پاسخ به این تقاضا چشم‌انتظار ظهور قایقی در افق باشید.

هنگامی که در انتظار قایق به سر می‌برید، باورهای‌تان در مورد نحوه‌ی وقوع شفا را دور بیندازید. لازم نیست که شما بدانید شفا چگونه وقوع خواهد یافت، بلکه فقط کافی است بدانید که می‌توانید در این جزیره شفا یابید. نخست، باید طلب شفا کنید و برای دریافت آن پذیرا باشید، سپس

باید تصمیم بگیرید که با فرشتگان شفابخش همکاری کنید. اکنون برای پذیرا بودن، تصمیمی جدی بگیرید، و کنجکاویهای مربوط به این را که در پیش پای شما در جزیره چه چیزی قرار دارد دور افکنید. با کنار گذاشتن توقعاتِ خود و ورود به جزیره با روحیه‌ای ماجراجویانه، می‌توانید از سفری که در پیش رو دارید لذت ببرید.

در چشمان ذهن‌تان قایقی را ببینید که با ظهور از دوردستهای افق در حال حرکت به سوی شماست. با نزدیک‌تر شدن آن، دو شبح برای شما دست تکان می‌دهند. قایق به ساحل می‌رسد و دو چهره‌ی خندان در حالی که شما را به نام صدا می‌زنند بگرمی به شما سلام می‌کنند. آنها بدین منظور آمده‌اند که شما را با خود به جزیره ببرند. وارد قایق شوید، به بدنه‌ی آن تکیه دهید و راحت و آسوده بنشینید. با سرعت گرفتن قایق، وزش نسیمی را بر چهره و موهای‌تان احساس کنید. حرکت قایق به نرمی و آرامی صورت می‌گیرد، و قایق شما بر سطح آب حرکت می‌کند. پس از اینکه به جزیره رسیدید و از قایق پیاده شدید، میزبانان‌تان نیز به همراه شما راهی می‌شوند. بر چمنزار جزیره قدم بگذارید و ریه‌های‌تان را از هوای معطر آنجا آکنده سازید.

خودتان را با طبیعت و زیبایی جزیره همنوا سازید. چشمه‌های بسیاری که از کوهساران سرچشمه می‌گیرند از آبشارهایی عظیم سرازیر می‌شوند. این آبشارها جو آنجا را از انرژی الکتریکی که باعث تسریع شفابخشی می‌شود آکنده می‌سازد. اگر عمیق‌تر نفس بکشید می‌توانید بوی آب خالص و زلال نورانی را که از آبشارها سرازیر می شود استنشاق کنید. یکی از این آبشارها را در تصورتان کشف کنید و در کنار یا زیر آن بایستید. در استخر بزرگ آب شفاف و بلورین دامنه‌ی آبشار شنا کنید. انرژی پالایش‌کننده‌ی آن

را به خود درکشید.

برای سازگار شدن با طبیعت، به چمنزار، درختان و گلهای آنجا به عنوان اشکال زنده‌ای از نور و رنگ بنگرید. هر وجب از خاک آنجا به دست برزگران ویژه‌ی طبیعت کشت شده است. سرتاسر جزیره از گل پوشانده شده است. ردیفی از گلهای نارنجی، طلایی، زرد، گُلی، آبی، بنفش، و سفید تا چشم کار می‌کند در همه جا گسترده‌اند و در برابر وزش نسیمی دل‌انگیز به رقص درمی‌آیند. آنها پل ارتباط و هماهنگی را بین روح و ماده پدید می‌آورند. گلزارها را سیاحت کنید و بوی خوش شکوفه‌ها را به تصور درآورید. در میان گلها قدم بگذارید تا تعادل کامل میان نور آفتاب، رطوبت، و خاک غنی را که باعث دست یافتن تک تک گلها به شکوه و رنگ کامل می‌شود حس کنید. به زیبایی یک گل مخصوصاً زیبا و جذاب توجه کنید که رو به آفتاب قرار دارد و نسیم ملایمی به آرامی آن را نوازش می‌دهد. صورت‌تان را به شیوه‌ی غنچه‌ی در حال شکفتن رو به آفتاب قرار دهید و خود را همچون گل انسانی تصور کنید که به روی پرتوهای آفتاب شکوفا می‌شود.

در سرتاسر این جزیره گروههایی از فرشتگان وجود دارند. تصور کنید که می‌توانید آنها را در نزدیکی آبشار و در میان گلزارها احساس کنید. تصورات خلاق شما به شما کمک می‌کند که با بخش برتری از ذهن‌تان تماس برقرار کنید و از بخشی از ذهن‌تان که فقط به دنیای مادی و اشکال زمینی باور دارد فراتر روید. فرشتگان شفابخش در اینجا حضور دارند تا به تمام کسانی که آمده‌اند انرژی شفابخش را به خود جذب کنند و تولدی دوباره بیابند یاری رسانند.

حضور فرشتگان در این جزیره به هوا و به هر چیز موجود در آنجا درخشندگی می‌بخشد و زیبایی، رنگها، رایحه‌ها و موسیقی خیال‌انگیزی را

پدید می‌آورد. در میان درختان سر به فلک کشیده و گلزارهای آنجا درنگ کنید. این تصاویر را در ذهن‌تان به اندازه‌ای واضح و زنده سازید که در طول روز بتوانید هر زمان که خواستید، آنها را به تصور درآورید. آنها به شما انرژی می‌بخشند و زمینه را برای تولد دوباره‌ی حقیقی بدن، ذهن، و عواطف‌تان مساعد می‌سازند.

در بالای مرتفع‌ترین قله‌ی موجود در جزیره‌ی فرشتگان یک معبد شفای زیبا وجود دارد. شما آماده‌اید راه‌تان را به روی این قله‌ی مرتفع بگشایید تا این معبد را بیابید و کار با فرشتگان شفادهنده را آغاز کنید.

بخش دوم

معبد شفا

درباره‌ی بخش دوم

در بخش دوم، شما معبد شفای خود را خواهید یافت و برای برقراری ارتباط با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود و فرشتگان شفابخش وارد هفت منزلگاه آن خواهید شد. در هر منزلگاه، گونه‌های متفاوت شفا را دریافت خواهید کرد. اگر هم به شفا نیازی نداشته باشید، به افزایش شادابی و نشاط بدن‌تان و بالا بردن کیفیت آن اقدام خواهید کرد تا بدن‌تان بتواند نور بیشتری را به کار گیرد.

در این بخش، شما با تماس با فرشته‌ی خورشیدی و روح خود، و پذیراتر شدن نسبت به فرشتگان شفابخش، شروع به بازشناسی حضور آنها و تأثیرات اقدامات آنها خواهید کرد. با پرورش نیروی تصویرسازی ذهنی، یک مرکز آهن‌ربایی در درون خود ایجاد خواهید کرد که آینده‌ای شادمانه‌تر را به سوی شما جذب خواهد کرد. آموزش و تمرین این شرایط اساسی شفابخشی، انرژی گسترده‌تری را به پزشک درون شما وارد، و شما را برای آغاز شفا بخشیدن به کل دستگاههای بدن‌تان در بخش سوم آماده خواهد ساخت.

فصل چهارم

یک مکان مقدس شفابخشی: معبد شفا

موجودات انسانی و فرشتگان در جزیره‌ی فرشتگان در جایی به نام «معبد شفا»[1] در کنار هم قرار می‌گیرند. این معبد که با بیلیونها ذره‌ی فوتونی نور و رنگ در سطح بالایی انرژی‌دار شده است، زیباترین معبدی است که می‌توانید تصورش را بکنید. این معبد جو مقدسی را فراهم می‌کند که در آن شما و فرشتگان شفابخش می‌توانید در کنار هم کار کنید. قوه‌ی تصور شما نیست که این معبد را «ایجاد می‌کند» بلکه آن، از قبل وجود دارد و در انتظار شما به سر می‌برد. قوه‌ی تصور شما درهایی را که تاکنون از دید شما پنهان بودند می‌گشاید تا بتوانید معبد شفا را بیابید و نیروی شفابخش آن را استخراج کنید. اگر دوست دارید درباره‌ی معبد شفا از یک استعاره استفاده کنید، می‌توانید آن را مکان ناب و ملکوتی شفابخشی که در ذهن برتر شما وجود دارد در نظر آورید. عمل تصور

1. Temple of Healing

کردن این مکان مقدس در گرداگرد خود و قرار دادن خود در معرض نور خالص آن است که فرشتگان شفابخش را قادر می‌سازد با شما کار کنند. هر قدر بیشتر وارد این مکان مقدس شوید، به همان اندازه فرشتگان راحت‌تر می‌توانند به نوسازی بدن شما اقدام کنند.

از آنجا که معبد شفای شما در سطوح لطیف عالمی ملکوتی وجود دارد، تنها کسانی می‌توانند به آن دسترسی پیدا کنند که دارای میلی خالصانه جهت آموختن چگونگی شفایافتن و تکامل پیدا کردن به کمک نور هستند. این معبد حتی زمانی که شما هیچ‌گونه بیماری یا مشکل جسمانی ندارید سودمند است. شما می‌توانید صرفاً به این دلیل که به اهمیت بالا بردن میزان نور موجود در سلولهای‌تان واقف هستید وارد آنجا شوید تا بتوانید در مسیر تکامل روحی خود به مرحله‌ی بعد صعود کنید.

منزلگاههای معبد شفا

بمحض اینکه وارد معبد شفای خود شوید، این معبد شروع به انتشار ارتعاشات فرشته‌ی خورشیدی و روح شما خواهد کرد. معبد شفای شما دارای هفت منزلگاه است که هر منزلگاه دربردارنده‌ی جنبه‌ی گوناگونی از نور خورشیدی است که فرشتگان شفابخش به کار می‌گیرند. نخستین منزلگاه، «منزلگاه آرامش درونی»[1] است. اگر خود را در آرامش این منزلگاه فرو برید، در درون‌تان آرامشی وصف‌ناپذیر احساس خواهید کرد. می‌توانید از این مکان آرامش‌بخش برای دیدار با فرشته‌ی

1 The Room of Inner Stillness

خورشیدی خود عروج کنید. در «منزلگاه نور و روشنایی»[1]، فرشته‌ی خورشیدی شما، شما را به «نور خورشیدی» خواهد پیوست تا بتوانید با روح‌تان ملاقات کنید. فرشته‌ی خورشیدی و روح شما پلی از نور را تشکیل خواهند داد تا دیگر فرشتگان شفابخش را در سایر منازل معبد شفا به حضور شما بیاورند. در «منزلگاه عشق»[2]، با فرشتگان عشق الهی ملاقات خواهید کرد و قلب خود را برای شفا گرفتن از نیروی نامحدود عشق شفابخش الهی خواهید گشود. در «منزلگاه رنگها»[3]، تمامی فرشتگان شفابخش برای کمک به شفای شما رنگهای زیبایی را به میدان انرژی شما انتقال خواهند داد. در «منزلگاه صوت»[4]، نوای روح‌تان را کشف خواهید کرد و به تمرین این صدای شفابخش خواهید پرداخت. در «منزلگاه دانش و شعور»[5]، با پزشک درون‌تان ملاقات خواهید کرد. پزشک درون شما بخشی از وجود الهی شما است که به عالم مادی نزدیک‌تر است و به شما نشان خواهد داد که چگونه در راه شفا دادن خود با برداشتن گامهای عملی به راهنماییهای روح‌تان و فرشتگان شفابخش ارج نهید. پزشک درون شما به شما خواهد آموخت که چگونه تمام شفاهایی را که فرشتگان برای شما به ارمغان می‌آورند جذب کنید. در «منزلگاه تصاویر ذهنی»[6]، فرشتگان شفابخش به شما کمک خواهند کرد شفادهنده‌ترین تصاویر ذهنی را ایجاد کنید و به آنها انرژی ببخشید؛ به کمک ایجاد و انرژی‌دار کردن این تصاویر در سرتاسر روند شفای خود، نور، الگوها، و رنگهای شفابخش را مستقیماً بر بدن‌تان وارد خواهید

---

1. The Room of Light
2. The Room of Love
3. The Room of Colors
4. The Room of sound
5. The Room of Wisdom
6. The Room of images

ساخت.

فرشتگان شفابخش با استفاده از پرتوهای گوناگون رنگین، به شما در مراحل مختلف شفا و تولد دوباره یاری خواهند رساند. همه‌ی فرشتگان شفابخش به واسطه‌ی رنگ، صوت، نور، و عشق به عمل می‌پردازند. ممکن است فرشتگان عشق الهی، که دارای پرتوی قرمز رنگ هستند، این هفته با شما کار کنند، در حالی که هفته‌ی آینده فرشتگان پرتوهای زرد و بنفش به شفابخشی شما اقدام کنند. به فرشته‌ی خورشیدی خود اعتماد کنید تا مناسب‌ترین کمکی را که نیاز دارید برای شما فراهم آورد. زمانی که با فرشته‌ی خورشیدی خود و با فرشتگان شفابخش کار می‌کنید، آنها هزاران رشته‌ی ظریف نور شفابخش را در هم می‌تنند و به شما متصل می‌کنند. این رشته‌های نور به تمامی ابعاد وجودی شما می‌پیوندند و بدن شما را نه صرفاً از طریق ترمیم نواحی ضعیف، بلکه با ایجاد بدن لطیفی که در برابر بیماری مقاوم است و برای والاترین جنبه‌های وجود شما کاربردازی شایسته به شمار می‌آید بازسازی می‌کنند. با قصد و نیتی قلبی برای ساختن زندگی و بدن‌تان در بهترین شکل ممکن‌شان به معبد شفای خود وارد شوید.

سفری به معبد شفا

اکنون زمان آن است که چمنزارهای جزیره‌ی فرشتگان را ترک کنید و رهسپار معبد شفا شوید. تصور کنید که با دنبال کردن مسیری که در کنار گلزاری زیبا و وسیع قرار دارد، از کوه بالا می‌روید تا به معبدتان برسید. پروانه‌های بزرگ ملکه را بنگرید که از گلی به گل دیگر به پرواز درمی‌آیند. به صدای حرکت سریع بال مرغ مگس‌خوار گوش فرادهید. رایحه‌ی شیرین،

یاسهای وحشی را استنشاق کنید. برخی از افراد بمحض اینکه پای‌شان را از قایق بیرون می‌گذارند و وارد جزیره می‌شوند معبدشان را درست در وسط چمنزار می‌یابند. اگر شما معبدتان را در آنجا نیافتید، شروع به بالا رفتن از کوه بکنید تا به آن برسید. مسیر کناره‌ی چشمه‌ی کوهستانی را دنبال کنید.

زمانی که به بالای کوه رسیدید، به جستجوی معبدتان بپردازید. بگذارید تصویری از آن در ذهن‌تان پدید آید. ممکن است نخست معبد شما در پشت درختان پنهان باشد. شاید در جلوی معبد دریاچه‌ای قرار داشته باشد که کل بنای آن را همچون آیینه‌ای غول‌پیکر انعکاس می‌دهد.

اکنون به معبد خود بنگرید. معبد شما چه شکلی است؟ برخی آن را با گنبدی بزرگ و طلایی و مناره‌ای باریک و نوک تیز با درخششی سفید و طلایی می‌بینند. دیوارهای آن شفاف و درخشان است چنان‌که گویی از درون روشن شده است. دیگران ممکن است معبدشان را به شکل کاملاً متفاوتی تصور کنند. این معبد شماست. ببینید برای شما به چه شکلی است. ممکن است مدور و دارای حیاطی در وسط باشد. توجه کنید که هر منزلگاه آن چگونه از درون می‌درخشد.

در اطراف معبد پرسه بزنید و توجه کنید که شما می‌توانید ساحل و اقیانوس را از تمامی جهات آن ببینید. به دیوارهای معبدتان بنگرید و بافت و رنگ آن را مورد توجه قرار دهید. به صدای ناقوس و زنگهای معبد که در برابر وزش نسیم بنرمی به صدا درمی‌آیند گوش فرادهید. نغمه‌های کوتاه موسیقی آسمانی از داخل منازل معبد به‌گوش می‌رسد. ممکن است هر بار که وارد معبدتان می‌شوید، شکلهای مختلفی به خود گیرد. این معبد از انرژی زنده‌ای ساخته شده است که هر بار آن را ملاقات می‌کنید درخشان‌تر از قبل می‌شود.

معبد شما مکانی مقدس است که در آنجا با روح خود ملاقات خواهید کرد. اگر این مکان مقدس دیوارهایی شفاف دارد یا اگر اصلاً دیواری ندارد، خوب است. هر چه را که برای کمک به ایجاد این مکانِ شفا گرفتن از فرشتگان مفید است به کار گیرید. می‌توانید صرفاً مکان مقدس ساده‌ای را دارا باشید که با شاخه‌های گل احاطه شده است و آنجا را محل ملاقات با فرشته‌ی خورشیدی و روح خود و با فرشتگان شفابخش قرار دهید. همان گونه که با اطمینانی بیشتر به نور لطیفی که روح و فرشته‌ی خورشیدی شما در آن قرار دارند دست می‌یابید، مکان یا معبد شما بیشتر از قبل نورانی و به مکانی بسیار شفابخش تبدیل می‌شود- مکان شادمانی و آرامش عمیق. هم‌اکنون با بستن چشمها معبد خود را مجسم کنید. می‌توانید شکل آن را در دفتر خود توصیف کنید.

با اعتماد به قوانین آسمانی شفابخشی، و با داشتن احساسی از بی‌زمانی و رها از نیاز به وقوع شفا به شیوه‌ای خاص و در زمانی معین، از منزلگاههای معبد عبور کنید. بگذارید طعم انرژی شفابخش هر منزلگاه را بچشید. زمانی که در هر منزلگاه قرار دارید، انوار ملکوتی، ارتعاشات سلولی شما را بالا می‌برند، ضربان قلب شما را تقویت می‌کنند، و حس نشاط و سرگرمی را در زندگی احیا می‌کنند.

ممکن است هنگامی که برای نخستین بار وارد معبدتان می‌شوید تجربه‌ای مهیج از سر بگذرانید. ممکن است احساس آرامش و آسودگی بسیار زیادی کنید، یا اینکه اصلاً هیچ احساس خاصی به شما دست ندهد. اینکه تجربه‌ی شما چه شکلی به خود می‌گیرد اصلاً مهم نیست، زیرا در هر صورت تغییراتی در میدان انرژی شما روی می‌دهد. این تغییرات بمحض اینکه در درون نخستین منزلگاه معبدتان قدم می‌گذارید روی می‌دهند و هر

سفری به آنجا به تجدید حیات بدن شما می‌انجامد. ممکن است نواحی‌ای از بدن‌تان که احتمالاً نمی‌دانسته‌اید به شفا احتیاج دارند همراه با نواحی‌ای که از مشکلات‌شان آگاه بوده‌اید، تحت درمان قرار گیرند و حیات دوباره پیدا کنند. شاید شما نتوانید از هر تغییری که در بدن‌تان روی می‌دهد آگاه شوید- مثلاً تغییرات ظریف شیمیایی یا هورمونی- اما هر تغییری سلولهای شما را دگرگون می‌کند و به آنها نور می‌افزاید. این نوع درمان با گذشت سالها از نخستین حضور شما در منزلگاههای معبدتان همچنان دوام خواهد داشت.

حمام نور و رنگ

در مرکز معبدتان حیاط مدوری را که سرشار از گل و نور آفتاب است مجسم کنید. شاید با ورود به این منطقه، متوجه گلهای گوناگونی با شکوفه‌های باز و رایحه‌ی خوشبوی پیچکهای پر شاخ و برگ و گلهای یاس شوید. در مرکز آنجا میدانی وجود دارد که نور آفتاب در آن می‌ریزد. قدم بردارید و وارد این میدان شوید. پرتو آفتاب را که شما را در نور و رنگ شستشو می‌دهد احساس کنید. این نوع حمام کردن، میدان انرژی شما را از آلودگیهای دنیای مادی پاک، و شما را برای ارتباط با فرشتگان شفابخش آماده می‌کند. نهری به رنگهای گوناگون به استخری از نوری مایع در اطراف پای شما سرازیر می‌شود. نخست، بر نور طلایی و نور سفید خالصی که در بالای سر شما و اطراف بدن‌تان جاری است متمرکز شوید. بعد، نور گُلی رنگ ملایمی را تصور کنید که بر شما و پیرامون شما جاری می‌شود. سپس پرتوهای روشن و درخشان زردرنگ را تصور کنید. اکنون بر پرتوهای روشن آبی، سبز، و بنفش متمرکز شوید.

بگذارید هر کدام از این رنگهای رنگین‌کمانی همچون نور مایعی بر سر و

تن شما سرازیر شود. در هر زمان بر رنگ واحدی متمرکز شوید و بگذارید درکل وجود شما نفوذ کند. تمام این رنگها شفاف هستند چراکه نور خالص و پاکی از آنها جاری است. این رنگها را به داخل ریه‌هایتان تنفس کنید. احساس کنید که آنها از منافذ پوست‌تان وارد بدن شما می‌شوند، و به مغز، چشمها، گوشها، وگلوی شما طراوت می‌بخشند. احساس کنید که این رنگها از گردن و شانه‌های‌تان رو به سوی پایین حرکت می‌کنند. احساس کنید که آنها رشته‌های ظریف تارعنکبوتی شکل موجود در میدان انرژی شما را تمیز می‌کنند. تصور کنید که تمامی گرد و خاک حاصل از سالها طی طریق در جاده‌های خاکی زندگی از میدان انرژی شما شسته می‌شود. این آلودگی‌ها ممکن است مربوط به اضطرابها، ترسها، و سایر هیجانات منفی دیگران یا خود شما باشد. بگذارید که این حمام نور هر چه راکه در میدان انرژی شما قرار دارد پاک کند. توجه کنید که بعد از این حمام چه احساسی به شما دست می‌دهد. ممکن است چنان احساس سبکباری کنید که گویی بارهای سنگین و اضافی را از دوش خود برداشته‌اید. این روند را تکرار کنید و این بار بر نواحی‌ای متمرکز شوید که می‌خواهید شفا یابند. با شروع از رنگ طلایی و ادامه با سایر رنگها، بگذارید که رنگها آن ناحیه را شستشو دهند.

اکنون که میدان انرژی‌تان را پاکسازی کرده‌اید، برای لذت بردن از انرژی آرامش‌بخش، احیاگر، و شفادهنده‌ی «منزلگاه آرامش درونی» آماده هستید. در این منزلگاه پس از ملاقات با فرشته‌ی خورشیدی خود از انرژی نیرومند آن که بر وجود شما جاری می‌شود سرشار خواهید شد.

فصل پنجم

برقراری ارتباط با فرشته‌ی خورشیدی خود:
منزلگاه آرامش درونی

«منزلگاه آرامش درونی» فضایی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا سکوت درونی عمیقی بیابید و در درون و در پیرامون خود احساس صلح و آرامش کنید. اینجا جایی است که می‌توانید نگرانیها را کنار بگذارید و در این مکان خلوت آرامش‌بخش بیارامید. می‌توانید با گوش درونی خود بشنوید و با چشم درونی خود ببینید. اینجا مکان ملاقات شما با فرشته‌ی خورشیدی‌تان است.

شاید شما قبلاً در مکانهای مقدس طبیعت یا در یک کلیسا یا مسجد حضور یافته باشید، و در آنجا احساسی عجیب و آرامش‌بخش به شما دست داده باشد. شاید چنین به نظر رسیده است که گویی بخشی از یک نیروی خلاق عظیم کیهانی در مرکز وجود شما استقرار یافته است. منزلگاه آرامش درونی احساس مشابهی به شما می‌دهد. انرژی آن شما را از احساس امیدواری به احساس *شفاگرفتن* واقعی سوق می‌دهد و شما را

از تفکر در مورد شفا یا هر چیزی که لازم است شفا یابد فراتر می‌برد. شرط حضور در این منزلگاه صرفاً تصمیم‌گیری برای این است که آماده‌ی برخورداری از تعادل و آرامش خالص باشید.

ورود به منزلگاه آرامش درونی

قبل از اینکه به منزلگاه آرامش درونی وارد شوید، با تصور آرامش خلوتِ آسایش و هارمونی آنجا، نفس‌تان را به شکلی کامل تو دهید. طبق آنچه لحظاتی پیش یادگرفتید، در حیاط معبدتان به حمامی از رنگ بروید. اکنون تصور کنید که به منزلگاهی ویژه هدایت می‌شوید. به اطراف‌تان بنگرید و به فضای آرامش‌بخش، سکون و آسایش آنجا توجه کنید. این منزلگاه با نور ملایمی می‌درخشد چنان که گویی از درون به گونه‌ای ظریف روشن است. شاید آنجا به نظر آشنا بیاید، یا شاید احساس کنید برای نخستین بار است که در چنین جایی بوده‌اید.

منزلگاه آرامش درونی در خارج از چارچوب زمان واقع است. با ورود به آنجا شاید احساس کنید که در تنهایی ویژه‌ای قرار دارید. این منزلگاه مکان امنی برای نگریستن به مهم‌ترین چیزهای زندگی خود، و مکانی برای برقراری نخستین تماس با فرشته‌ی خورشیدی‌تان است. خود را به بطن آسودگی، سکون، و آرامش درونی آنجا روانه کنید. در این خلوت و تنهایی، شما کاملاً تحت حمایت انرژی‌های بیرونی هستید. آنجا یک پناهگاه و گوشه‌ای فارغ از نگرانی‌های روزمره‌ی دنیاست. به صدای درونی لطیفی که شما را به آرامش و آسودگی فرامی‌خواند گوش فرادهید. این صدا از راه گوش مادی شما دریافت نمی‌شود بلکه از راه فرشته‌ی خورشیدی شما با گوش درونی شما شنیده می‌شود. ذهن شما هرقدر بیشتر آرامش داشته

باشد، به همان اندازه این صدا رساتر شنیده می‌شود.

صندلی یا حصیری را برای نشستن انتخاب کنید و در حالی که راحت و آسوده نشسته‌اید، بگذارید آرامش این منزلگاه به درون شما جاری شود. در کنار شما گلدان زیبایی است که در داخل آن شاخه گلی با رنگی زیبا و رایحه‌ای دل‌انگیز قرار دارد. به رنگ و رایحه‌ی این گل توجه کنید. ممکن است هر بار که وارد اینجا می‌شوید نوع این گل فرق داشته باشد. هدف این گل این است که زیبایی و رایحه‌ای را که به شما در برقراری ارتباط با فرشته‌ی خورشیدی‌تان کمک می‌کند فراهم آورد.

مقدار آرامشی که در این منزلگاه پیدا می‌کنید کاملاً به خود شما بستگی دارد. برای شروع دریافت انرژی شفابخش این منزلگاه، به انرژی‌ای که در گردن، شانه‌ها، و بازوان شما جاری می‌شود توجه کنید. ممکن است این اندامها با تسهیل گردش خون، سبک‌تر یا سنگین‌تر احساس شوند. هنگامی که چهره‌ی دنیوی‌تان را رها و چهره‌ی خویشتن واقعی‌تان را عیان می‌سازید، بگذارید عضلات صورت‌تان وانهاده و رهیده شوند ـ نرم، لطیف، و دارای آرامش. درباره‌ی کلمه‌ی آرامش فکر کنید و همراه با تکرار آهسته و چندباره‌ی این کلمه، مزه‌ی جوهره‌ی آن را بچشید. هنگامی که در حال لذت بردن از آرامشی عمیق هستید، رنگ و بافتی را که در پشت این کلمات نهفته است مجسم کنید: آسودگی، تعادل، توازن، خونسردی. این کلمات را چندین بار به نرمی تکرار کنید. بگذارید جوهره‌ی آنها بدن و ذهن شما را به سوی تعادلی از آرامش و آگاهی سوق دهد.

هنگامی که ذهن‌تان از تمامی نگرانیها فارغ می‌شود و عواطف‌تان آرام و آسوده می‌گردد، تنفس‌تان را به حالت طبیعی درآورید. به درون قلب، چشمان، و گلوی‌تان نفس بکشید. بین دم و بازدم مکث کنید. بگذارید هر

نفسی ذهن و بدن‌تان را با نوای آرامش ناب همساز کند. همراه با تغییر بیشتر شکل تنفس‌تان، و با ملایم‌تر، ظریف‌تر، و نامحسوس‌تر شدن آن، بگذارید که این حالت آرامش، عمیق‌تر شود. در آرامشی که در اینجا وجود دارد فرو روید.

فرشته‌ی خورشیدی شما

اکنون آماده‌اید تا با فرشته‌ی خورشیدی‌تان، که از زمان جدا شدن روح‌تان از روح الهی برای تبدیل شدن به ماهیتی جداگانه، یاور روح‌تان بوده است، دیدار کنید. فرشته‌ی خورشیدی شما همان فرشته‌ی نگاهبان شما نیست. فرشته‌ی نگاهبان شما تنها بازتاب مبهمی از فرشته‌ی خورشیدی شماست. فرشته‌ی خورشیدی شما تا زمان رها شدن شما از بدنی مادی، و عمل کردن صرف در ابعادی والا، با شما خواهد ماند. فرشته‌ی خورشیدی شما، زندگی شما و هر چیزی را که در آن روی می‌دهد تعیین می‌کند. به شما کمک می‌کند که هدف الهی خود را بیابید، با آن همگام شوید، ببینید که آیا در راستای این هدف قرار دارید یا نه، و هرگونه جرح و تعدیل های لازم را انجام دهید. فرشته‌ی خورشیدی شما کالبد روح شما را از نور و رنگ می‌تند. این فرشته، ندای روح شما را در زمانی که روح برای ایجاد کالبد جسمانی آماده است تقویت می‌کند و، به کمک ارتعاش و صوت، کیفیت مناسب مولکولها برای زندگی در اینجا، در زمین را تدارک می‌بیند. فرشته‌ی خورشیدی به شما کمک می‌کند زمانی که روح به هنگام مرگ کالبد جسمانی را ترک می‌کند در خودآگاهی کاملی قرار بگیرید تا بتوانید وارد کالبد درخشان روح‌تان شوید.

از آنجا که فرشتگان خورشیدی در جهت تکامل کار می‌کنند، فرشته ی

خورشیدی شما هرگز نمی‌تواند چیزی را منتقل سازد که مانع تکامل شماست. هر گونه پیام، بصیرت درونی، و شفایی که شما در اینجا در زمین دریافت می‌دارید، شما را در مسیر رسیدن به رستگاری به جلو می‌راند. این فرشته آن ماده‌ی لطیف روحانی‌ای را فراهم می‌آورد که سازنده‌ی پل میان ذهن و روح‌تان است.

ارتباطی بر مبنای عشق خالص

برای درک نوع رابطه‌ای که میان شما و فرشته‌ی خورشیدی‌تان وجود دارد، رابطه‌ی میان خود و یک کودک را در نظر بگیرید. این کودک ممکن است در رشد و حتی وجود خود به شما متکی باشد. زمانی که شما کودکی را عمیقاً دوست می‌دارید، در آموزش و پرورش او کمال صبر و بردباری را به کار می‌برید و محدودیتهای کودکان را می‌پذیرید، زیرا آنها تنها می‌توانند با افکار و ایده‌های محدود ارتباط برقرار کنند و برای درک دنیای وسیعی که شما در آن زندگی می‌کنید توانایی محدودی دارند. چنین رابطه‌ای میان شما و فرشته‌ی خورشیدی‌تان برقرار است. فرشته‌ی خورشیدی شما در گستره‌ای بسیار فراتر معلم شماست، و حتی عشقی عمیق‌تر به شما دارد- عشقی که شما را به ابعاد برتری از وجودتان فراترمی‌برد.

شما می‌توانید با فراخوانی فرشته‌ی خورشیدی خود به زندگی‌تان، فرصت سرشار شدن از انرژی روحانی‌ای را پیدا کنید که ظرفیت ایجاد زندگی‌ای بانشاط، و بهره‌مندی از عشقی راکه فراتر از هر چیزی است که در زندگی می‌شناسید، در اختیار شما قرار می‌دهد. این حضور آسمانی به ذهن و قلب شما وارد خواهد شد. فرشته‌ی خورشیدی شما آن مقدار

نوری را برای شما به ارمغان می‌آورد که امکان و ابزار استفاده از آن را دارا هستید. هیچ چیزی در زمین، هیچ بیماری، درد، یا چیزهای دیگر نمی‌تواند شما را از برقرای ارتباط با فرشته‌ی خورشیدی‌تان بازدارد.

شما تنها هنگامی می‌توانید فرشته‌ی خورشیدی‌تان را حس کنید که پیش‌تر فضای مناسب را در پیرامون خود ایجاد کرده باشید. مساعد کردن فضا برای برقراری این ارتباط، بیانگر نیروی اراده‌ی شما برای شفا دادن و دگرگون ساختن بدن‌تان است. مقدار فضایی که شما برای فرشته‌ی خورشیدی مساعد می‌کنید، تعیین‌کننده‌ی میزان کمکی است که او می‌تواند به شما بکند. برای ایجاد این فضا، تمام توقعات خود را در مورد چگونگی این ارتباط دور بیندازید و تصورتان از این را که فرشته‌ی خورشیدی چگونه چیزی می‌تواند باشد به کناری نهید. توقع نداشته باشید که چهره‌ی فرشته‌گونه‌ای را با شمایلی سفید ببینید یا اینکه صدای فرشته‌مانندی را بشنوید. اغلب افرادی که به منزلگاه آرامش درونی وارد می‌شوند، با وجود تماس با فرشته‌ی خورشیدی خود، هیچ چیز غیرعادی نمی‌بینند، نمی‌شنوند، و احساس نمی‌کنند. آنچه اهمیت دارد، تجربه‌ای از نوع دیدن یا شنیدن شما نیست، بلکه مهم، مشارکت خود شما در همکاری با فرشته‌ی خورشیدی‌تان است تا اینکه این ارتباط هرگونه مانع موجود در بدن و ذهن شما را برطرف سازد و فرشته‌ی خورشیدی شما بتواند با نزدیکی بیشتری با شما کار کند.

ارتباطی بر مبنای نور خالص

شما تنها زمانی می‌توانید حضور فرشته‌ی خورشیدی را احساس کنید. که صداهای گوناگون شخصیت و محیط‌تان را ساکت کنید. از آنجا که

فرشته‌ی خورشیدی شما در بُعد متفاوتی از شعور و آگاهی شما حضور می‌یابد، شما برای درک زبان این موجود الهی از شعور و آگاهی خود فراتر خواهید رفت. فرشته‌ی شما ممکن است پرتوهای بسیار شدید نور را وارد ذهن شما کند تا شما را از نگرانی برهاند، به شما امید بخشد، و مسیر جدیدی را پیش روی شما بگشاید. این امر ممکن است بلافاصله، یا بتدریج و در طول هفته‌ها روی دهد. برخی، فرشته‌ی خورشیدی را همچون تاج نورانی لطیفی در اطراف سر و بدن‌شان احساس می‌کنند. دیگران برای لحظاتی در یکی از گوشهای‌شان آهنگی را با نوایی بسیار لطیف و زیر می‌شنوند. برای برخی دیگر، علی‌رغم اینکه هیچ چیز نامعمولی نمی‌شنوند و نمی‌بینند، تغییراتی فاحش در بدن و زندگی‌شان روی می‌دهد که با تغییرات کسانی که چنین تماسی را حس می‌کنند همسان است. شاید این تغییرات بلافاصله روی ندهد، اما حتماً در هفته‌ها، ماهها، و سالهای آینده روی خواهند داد.

خانمی که در یکی از همایش‌های نوردرمانی شرکت کرده بود، فرشته‌ی خورشیدی خود را همچون ستاره‌ای طلایی احساس کرد. خانم دیگری چیزی بخصوصی ندید اما آرامش عجیبی در قلب‌اش احساس کرد که چندین ساعت دوام داشت. برخی مطمئن نیستند که آیا در نخستین بار با فرشته‌ی خورشیدی‌شان تماس برقرار کرده‌اند یا نه، تا اینکه بعدها درمی‌یابند در آن زمان قادر بوده‌اند واضح‌تر فکر کنند و امورشان را با حس راحتی و آسودگی بیشتر به انجام برسانند. مردی پنجاه ساله اذعان داشت به دلیل احساس بی هدفی و سردرگمی، در صدد یافتن راهی برای خلاص شدن از زندگی و پایان دادن به آن بود. او پس از تصور اینکه به هنگام برخورداری از سلامتی و نشاط چه تغییرات شگرفی در

زندگی‌اش رخ می‌دهد، نظری به دورنمای جدید و بهتر انداخت. این آقا هر زمان که با فرشته‌ی خورشیدی‌اش تماس برقرار می‌کرد، انرژی بیشتر و حس نیرومندی از نشاط را در خود می‌یافت. سپس او به گروهی ملحق شد که علاقمندی مشترکی به طبیعت داشتند. به این ترتیب، او با مشارکت در امر پاکسازی دامنه‌ی کوههای زیبا دریافت که در حال حرکت به سوی آن دورنمای جدید است که باعث شده است قدر زندگی خود را به عنوان موهبتی بسیار ارزشمند بداند.

اگر فرشته‌ی خورشیدی شما بتواند به گونه‌ای کامل به شما نزدیک شود، حضور او بسیار واقعی خواهد بود. این فرشته نیرویی را برای شما به ارمغان خواهد آورد که با ضرباهنگ معینی ارتعاش دارد و دارای نوا و رنگ ویژه‌ای است. ممکن است که شما الان تنها مقدار اندکی از این انرژی را وارد بدن خود کنید، اما بعدها با سازگار شدن بدن‌تان با آن، از مقدار بیشتری بهره‌مند خواهید شد. حتی تماس مختصر با فرشته‌ی خورشیدی به مدتی کوتاه نیز روند درمان و تقویت بدن شما را آغاز می‌کند.

تماس با فرشته‌ی خورشیدی خود

۱ـ به سوی آن آرامشی که به هنگام نشستن در منزلگاه آرامش درونی از سر گذراندید روانه شوید و بگذارید که تنفس‌تان، عمیق و آهسته جریان یابد. تصور کنید که گذشته‌ی شما از شما دور می‌شود و فضا را برای آینده‌ای جدید مساعد می‌سازد.

۲ـ ذهن و قلب‌تان را به روی فرشته‌ی خورشیدی‌تان بگشایید. بخواهید حجابهای حائل میان شما و فرشته‌ی خورشیدی‌تان برافتند. درباره‌ی کیفیت

زندگی خود در زمانی که عشق و آرامش فرشته‌ی خورشیدی می‌تواند از ذهن و بدن‌تان منتشر شود فکر کنید. نیروی فرشته‌ی خورشیدی برای از نو متولد ساختن شما و بدن‌تان را مجسم سازید. این باور را داشته باشید که می‌توانید شفا یابید. بگذارید فرشته‌ی خورشیدی‌تان به شما نزدیک‌تر شود. انرژی برتری را که این فرشته برای شما دارد پذیرا شوید.

۳ـ چشمان‌تان را به سمت بالا متمرکز کنید و فرشته‌ی خورشیدی را به سوی خود فراخوانید. در دوردستهای بالای سر شما، نور طلایی فرشته‌ی خورشیدی‌تان می‌درخشد. تصور کنید که نور ذهن شما در را به روی فرشته‌ی خورشیدی می‌گشاید تا به شما نزدیک‌تر شود. تصور کنید که این شکلِ انرژی زنده به‌آهستگی به سوی شما پایین می‌آید. فرشته‌ی خورشیدی به سمت «شما»یی خواهد آمد که از اشتیاق قلبی و جستجوهای ذهنی فراتر رفته است.

۴ـ در ذهن خود تصویری از نور شخصیت‌تان را که در سرتان مجتمع است ایجاد کنید. ببینید که این نور از سرتان بالا می‌رود تا به نور فرشته‌ی خورشیدی‌تان که همچون گویی از نور طلایی می‌درخشد بپیوندد. فرشته‌ی خورشیدی به هوای پیرامون شما درخشندگی می‌بخشد.

۵ـ ببینید که این گوی طلایی درخشان فرود می‌آید و نور ذهن شما صعود می‌کند تا در بالای سرتان به یکدیگر بپیوندند. به خود فرصت دهید تا نقطه‌ای را که این دو نور با یکدیگر تلاقی می‌کنند احساس کنید، گویی یک انرژی الکتریکی با شارژ کردن اتاق شما، آنجا را از تعادل، آرامش، و نیروی شفابخش این نیروی خیر پر می‌کند.

۶ـ بگذارید فرشته‌ی خورشیدی شما نزدیک‌تر بیاید. رشته‌های نور طلایی آن می‌تواند سر شما را لمس کند و به میدان انرژی شما متصل شود.

به فرشته‌ی خورشیدی‌تان اجازه دهید تا نور خود را به درون افکاری که در بالای سر شما می‌چرخند وارد سازد. مجرای جدیدی از نور طلایی را تصور کنید که به درون فضای اطراف سر شما وارد می‌شود و به افکار و باورهای شما نور می‌افزاید.

۷ـ هاله‌ی لطیفی را در بالا و روی سر خود تصور کنید. فرشته‌ی خورشیدی شما در حال ارسال ارتعاشاتی از نور است تا مسیر جدیدی را برای رسیدن به ذهن شما بگشاید. از طریق این نور مرتعش، فرشته‌ی خورشیدی انرژی شفابخش را به مرکز گیرنده‌ی روحانی در بالای سر شما انتقال می‌دهد.

۸ـ از فرشته‌ی خورشیدی برای شفا دادن بیماریهای مورد نظرتان کمک بخواهید. زمانی که شما حتی اندکی بر این نواحی متمرکز می‌شوید، فرشته‌ی خورشیدی، شفا را به آن نواحی هدایت می‌کند. بجز این لازم نیست کار دیگری انجام دهید؛ شعور نهفته در ماورای ذهن خودآگاه شما این انرژی را به نواحی مورد نیاز هدایت خواهد کرد. در حالی که انرژی‌های شفابخشی را که به سوی شما جاری می‌شوند به خود درمی‌کشید، دقایقی را در سکون و سکوت به سر برید.

فرشته‌ی خورشیدی شما برای اینکه به شما نشان دهد چگونه می‌توانید به ابعاد برتری که در آنجا زندگی می‌کند دست یابید، به شیوه‌های گوناگونی عمل می‌کند. حتی اگر با چیز بخصوصی مواجه نمی‌شوید، بنا را بر این بگذارید که در حال برقراری ارتباط هستید. بعد از چند جلسه حضور در منزلگاه آرامش درونی، به دلیل حساس‌تر شدن‌تان به آن، با پرورش حس ششم خود متوجه تعادل جدیدی میان دنیای بیرون

و وجود درونی خود خواهید شد. همچنین ممکن است نسبت به آینده‌ی خود خوشبین‌تر شوید. هر چه را که در منزلگاه آرامش درونی احساس یا مشاهده می‌کنید در دفتر خود یادداشت کنید. حتی اگر چیزی را به شکلی آگاهانه مشاهده نکرده باشید، هر بار که دست‌تان به فرشته‌ی خورشیدی‌تان می‌رسد، دانش جدید شما در ذهن برتر شما ثبت می‌گردد. این دانش جدید بتدریج به ذهن خودآگاه شما انتقال خواهد یافت.

اکنون آماده هستید در منزلگاه نور و روشنایی حضور پیدا کنید تا بیاموزید که چگونه نور خورشیدی سلولهای شما را دگرگون و بازسازی می‌کند. در این منزلگاه، فرشته‌ی خورشیدی شما، شما را در دست یافتن به ابعاد برتر روح‌تان، و در تشکیل مثلث نور که فرشتگان شفابخش را به سوی شما جذب می‌کند، یاری خواهد کرد.

فصل ششم

مثلث طلایی نور: منزلگاه نور و روشنایی

منزلگاه نور و روشنایی از نور درخشانی سرشار است که درخشش خود را از انرژی حیات می‌گیرد. اینجا منزلگاه دگرگونی، منزلگاه به فیض رسیدنی فراتر از تصور، و منزلگاه شناخت روح‌تان به عنوان منبع شعور، آگاهی، و عشق واقعی است. در منزلگاه نور و روشنایی، فرشته‌ی خورشیدی شما، شما را به نوری بسیار لطیف متصل خواهد ساخت که به آن «نور خورشیدی»[1] گویند. این نور خورشیدی، از «قلب خورشید»[2]، نه از خود خورشید مادی، سرچشمه می‌گیرد. این انرژی هستی خورشید همچون هاله‌ای در درون و پیرامون خورشید منظومه‌ی شمسی قرار دارد. پرتوهای نور خورشیدی که در منزلگاه نور و روشنایی بر شما می‌تابند منبع انرژی حیات واقعی شما هستند. شما می‌توانید بیاموزید که چگونه مقداری از انرژیهای شفابخش پرتوان نور خورشیدی «قلب خورشید» را

---

1. Solar Light 2. Heart of the Sun

به خود جذب کنید. اگرچه این پرتوها به‌آسانی دیده نمی‌شوند، شما می‌توانید تأثیرات آنها را در شکل انرژی روحی قدرتمند حیات و جوانی دوباره بوضوح احساس کنید

پس از حضور در منزلگاه نور و روشنایی، فرشته‌ی خورشیدی شما را به ملاقات روح‌تان خواهد برد. شاید شما فرشته‌ی خورشیدی و روح خود را دو جنبه از روح الهی که در درون شما قرار دارد ببینگارید؛ از دیدگاه انسانی، آنها می‌توانند همچون دو بخش از یک ماهیت نورانی جلوه‌گر شوند. شما به کمک روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان مهمترین بخشهای دانش نوردرمانی راکه در این کتاب آورده شده است فراخواهید گرفت. حتی اگر شما هیچ چیز دیگری را یاد نگیرید، هنگامی که این دانش را به منظور ارتباط با فرشتگان شفابخش به‌کار می‌برید، می‌توانید به درمان هر گونه نارسایی اقدام کنید.

ورود به منزلگاه نور و روشنایی

هم اکنون منزلگاه نور و روشنایی را به تصور درآورید و حس آگاهی از آن راکه منتظر شماست در خود ایجاد کنید. اگر از زمان ورودتان به جزیره‌ی فرشتگان و معبد شفا چند روزی می‌گذرد، با قایق به جزیره بروید و به درون معبد شفای خود قدم بگذارید. همچنین می‌توانید با قرار دادن انگشتان خود بر روی پیشانی‌تان به معبد شفا سفر کنید.

در حیاط معبد با نور حمام کنید. در هر بار، رنگی از رنگهای حمام نورتان را همچون قطراتی از نور مایع نارنجی، طلایی، زرد، و گُلی، به روی خود بیفشانید. سپس از رنگهای سبز، آبی، و بنفش استفاده کنید. زمانی که احساس سبکی و پاکی کردید، برای ورود به منزلگاه نور و روشنایی آمد:

هستید. فرشته‌ی خورشیدی شما در آنجا منتظر شماست.

وارد منزلگاه نور و روشنایی شوید و در مرکز آنجا بنشینید. با ورود به آنجا به درخشندگی درونی همه‌ی چیزهایی که در آنجا وجود دارد توجه کنید. تمام چیزهای موجود در آنجا درخشان هستند اما شدت این درخشندگی در جایی که شما نشسته‌اید بیشترین مقدار خواهد بود. صندلی یا حصیری که بر روی آن نشسته‌اید، میز کوتاهی که در برابر شما قرار دارد، حتی برگه‌ی یادداشت‌برداری، همگی با نور سفیدی می‌درخشند. در حینی که به اطراف می‌نگرید، بگذارید که درخشندگی آن به درون شما جاری شود. این نور، نوری زنده است، شعور زنده‌ای که دانش و آگاهیهای جدیدی را به شما ارزانی می‌دارد. عده‌ای در این منزلگاه آینه‌ای می‌یابند که وقتی به آن می‌نگرند به جای دیدن «خود جسمانی»شان، می‌توانند «خود ذاتی»شان را ببینند. این هدیه‌ای از جانب نور خورشیدی برای احساس آن هویتی است که در پشت شکل ظاهری قرار دارد.

شما می‌توانید جوهره‌ی هر چیزی را که در این منزلگاه درباره‌اش فکر می‌کنید حس کنید. آن آرامشی را که در منزلگاه آرامش درونی آموخته‌اید بیابید. زمانی که ذهن شما دیگر با خودش صحبت نمی‌کند و عواطف و هیجانات شما خاموش هستند، درخشش فرشته‌ی خورشیدی‌تان را به تصور درآورید. درخششی را که این فرشته با خود می‌آورد به خود جذب کنید؛ حضور آن و عشق جوهری آن را که شما را فراگرفته است در قلب‌تان احساس کنید.

قدرت نور خورشیدی

فرشته‌ی خورشیدی از «قلب خورشید» به این منزلگاه «نور خورشیدی» وارد می‌سازد. پرتوهای آن عناصری را با خود به همراه می‌آورند که وجودشان برای زندگی شما ضروری است. این پرتوها پس از تاباندن نورشان بر شما به سرچشمه‌ی خود مراجعت می‌کنند تا برای نوبت بعدی بازسازی و پالوده شوند. هنگامی که در این منزلگاه با نور خورشیدی کار می‌کنید، از وجود این موجودات زنده که این پرتوهای لطیف نور را برای شما می‌آورند آگاه، و نسبت به آنها پذیرا باشید.

شما می‌توانید به قلب شعور عظیمی که «نور خورشیدی» با خود می‌آورد رخنه کنید. با تصور پرتوهای «نور خورشیدی» که در منزلگاه نور و روشنایی، اطراف سر شما را فراگرفته است شروع کنید. می‌توانید تا به آن گستره‌ای که «نور خورشیدی» می‌تواند به ذهن و قلب شما نفوذ کند، از آن روشنایی دریافت دارید. می‌توانید راجع به کیفیتی روحانی نظیر نجابت، شجاعت، یا درایت فکر کنید و بلافاصله آن را درخود بیابید. «نور خورشیدی» همچنین عاملی برای جوانی دوباره یافتن است. «نور خورشیدی» تا به گستره‌ای که می‌تواند وارد بدن شما شود، آن را شفا می‌دهد و جوان می‌کند. «نور خورشیدی» سلولهای شما را می‌پرورد و با پالایش و دگرگون ساختن آنها، آلودگی‌های موجود در آنها را می‌زداید.

ارتباطی که شما می‌توانید در منزلگاه نور و روشنایی بین فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان برپا دارید، این انرژی حیاتی دوباره را به درون سلولهای شما جذب می‌کند. از طریق این ستون نور، پرتوهایی از «نور خورشیدی» دریافت می‌کنید که سال به سال بدن و سلولهای شما را از نو متولد می‌سازد.

شما در درون‌تان خورشید کوچکی نهفته دارید[۱] که با ترکیبی از نور ذهن، عواطف، و بدن شما پرتوافشانی می‌کند. زمانی که شما این خورشید درونی را به «نور خورشیدی» متصل می‌کنید، این دو نور، نور عظیمی را در سرتاسر بدن شما می‌افشانند و می‌پراکنند. لازم است برای دریافت «نور خورشیدی» و درخشان کردن خورشید درونی، خود را آماده کنید. با هر نفسی که می‌کشید تصور کنید که نور شفابخش را به ریه‌ها، قلب، و جریان خون‌تان درمی‌کشید. هر صبح به انوار خورشید که زمین را روشن می‌سازد بنگرید و درباره‌ی حضور موجودات خورشیدی که در این پرتوها وجود دارند و می‌توانند به شما کمک کنند تا تمام مشکلات مرتبط با سلامتی‌تان در آن روز را شفا دهید، فکر کنید. تصور کنید که این پرتوهای خورشیدی به درون سلولهای شما گسترش می‌یابند، آنها را تقویت می‌کنند و به آنها حیاتی تازه می‌بخشند. انرژی زنده‌ی موجود در این پرتوها، بدن شما را نیرومند می‌سازد و می‌پروراند. بگذارید تا به پاس امدادی که به سوی شما روانه می‌شود، سپاسگزاری عمیقی از قلب‌تان بر خیزد.

شفاگرفتن از نور خورشیدی

اکنون زمان آن است که برای شفا دادن بدن‌تان، با «نور خورشیدی» و فرشته‌ی خورشیدی‌تان همکاری کنید. درباره‌ی نواحی‌ای از بدن یا زندگی خود فکر کنید که قصد شفادادن‌شان را دارید. شروع به تنفس به شیوه‌ای طبیعی و ملایم بکنید تا تمام تنشها برطرف شوند. فرشته‌ی خورشیدی با متمرکز ساختن «نور خورشیدی»، پرتوهای آن را بر شما خواهد تاباند، و

۱ به گفته‌ی مولوی: دل هر ذره را که بشکافی / آفتابش در میان بینی.

ارتعاش بدن و ذهن شما را بالا خواهد برد. تصور کنید که فرشته‌ی خورشیدی شما پرتوهای «نور خورشیدی» را به سوی خود می‌کشد و سپس این پرتوها را به سوی شما انتقال می‌دهد.

«نور خورشیدی» با هر چه تماس پیدا کند آن را دگرگون می‌سازد. پس بگذارید که نور خورشیدی هاله‌ای از نور را در پیرامون شما بگستراند تا فقط عالی‌ترین ارتعاشات بتوانند از آن عبور کنند. فرشته‌ی خورشیدی شما پرتوهایی از «نور خورشیدی» را به آن بخشهایی از بدن‌تان هدایت می‌کند که شما قصد شفادادن‌شان را دارید. این انرژی را تنفس کنید و برای دقایقی آن را به درون سلولهای‌تان درکشید. فرشته‌ی خورشیدی شما با تاباندن «نور خورشیدی» بر شما، شما را غرق در عشق می‌کند. شفای شما از هم اکنون شروع شده است! اکنون اندامهای بیمار شما در حال شفا یافتن هستند. این نوع شفا حتی زمانی که شما مشغول کارهای دیگری هستید ادامه خواهد یافت. از فرشته‌ی خورشیدی خود به سبب کمکهایش تشکر کنید و پذیرای تمام شفاهایی باشید که به سوی شما گسیل می‌شود.

اکنون برای ملاقات با روح خود و فراگیری چگونگی تشکیل یک مثلث مقدس به کمک روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان که به کارسازترین ابزار شفابخشی شما تبدیل خواهد شد آماده هستید.

تماس با روح

روح شما بهتر از هر کس دیگری شما را می‌شناسد. آن در زمان تولد شما و پای نهادن در این دنیا نظاره‌گر شماست. در زمانی که شما دوران کودکی را پشت سر می‌گذارید و وارد دوران نوجوانی می‌شوید بر شما نظارت دارد. به هنگام بزرگسال شدن شما نیز ناظر شماست. روح بدون

وابستگی به رویدادهای زندگی شما وجود دارد- همیشه در حال نظارت و همیشه ساکت است ممکن است شما این نظاره‌گر خاموش را در فضایی بین افکارتان، درست قبل از خواب، یا در زمانی که با موفقیت از عهده‌ی یک بحران برمی‌آیید احساس کنید.

این نظاره‌گر خاموش با «ذهن کیهانی»[1] و با «قلب خورشید» در تماس است. روح همانند شما به دنیای مادی متعلق نیست و هویت‌اش با آن تعیین نمی‌گردد، ولی همواره با شما حضور دارد. روح شما اگرچه متعلق به شما نیست، شما انرژی راهنمای آن را در مرکز وجودتان با خود حمل می‌کنید. در زمانی که شما خودآگاهی والایی را پرورش می‌دهید و ذهن برتری می‌یابید، روح‌تان مراقب شماست. در زمانی که شما مراحل دوران زندگی‌تان را پشت سر می‌گذارید، روح‌تان خودآگاهی درد و لذت شماست. این نظاره‌گر خاموش از شما پنهان نیست بلکه مسؤول توانایی شما برای فکر کردن، به وجود آوردن، و زیستن در بدن‌تان است. روح هرگز نگران، عصبانی، یا دلسرد نمی‌شود و از درد و یا فقدان رنج نمی‌برد. اینها همگی تجربیاتی هستند که شخصیت تحمل می‌کند در حالی که روح نظاره‌گر است و راهنمایی می‌کند.

. هدف روح این است که عشق و شعور عظیم خود را از طریق شما ابراز کند. اگر شما چشمان‌تان را رو به بالا بچرخانید و منتظر بمانید، روح‌تان به شما پاسخ خواهد داد. تماس روح‌تان با شما، قلب‌تان را از عشق سرشار، و شما را غرق در نور و انرژی خواهد ساخت.

---

1 Universal Mind

عشق و شعور روح

روح شما به روح نوع بشر پیوسته است. او واسطه‌ی موجودات آسمانی است که در عوالمی فراتر از عالم روح به سر می‌برند. روح برای کمک به رشد و تکامل انسانیت و زندگی در صلح و عشق، طرح و برنامه‌ی کیهانی را به کار می‌گیرد. زمانی که شما به روح‌تان می‌پیوندید، او فقط انرژی شفابخش را به شما انتقال نمی‌دهد، بلکه بتدریج برخی از این طرحها را بر شما آشکار می‌سازد.

عشق و شعور روح بسیار باشکوه است. تنها روح والاترین سرنوشت شما را می‌شناسد، و با فرشته‌ی خورشیدی شما برای کمک به رقم خوردن این سرنوشت از نزدیک همکاری می‌کند. با شناخت خود به عنوان امتدادی از روح‌تان، از درون خواهید دانست که شما هرگز تنها نیستید، و روح شما منابع تدارک هر چه را که در زندگی شما مورد نیاز است در اختیار دارد. فرشته‌ی خورشیدی شما با تدارک مصالح لازم، به شما کمک می‌کند تا پلی ارتباطی از نور به سوی روح‌تان بسازید.

اگر شما پلی از نور بسازید که شما را به روح‌تان متصل می‌سازد، روح شما به آن واکنش نشان خواهد داد. تنها شما هستید که می‌توانید این پل را بسازید. این پل با تنیدن ستونی از انرژی از قلب‌تان به سوی روح‌تان ساخته می‌شود. پس از تکمیل این پل، روح‌تان می‌تواند به نزدیک‌ترین همدمی که شما تا به حال داشته‌اید تبدیل گردد. این همراهی و همدمی، تنهایی و احساس انزوایی را که بسیاری از انسانها از سر می‌گذرانند برطرف می‌سازد. ارتباط با روح، اراده‌ی شما را برای زندگی در شکلی تمام و کمال تقویت می‌کند و روح شما ارتعاش خود را به روی ذهن و بدن شما می‌گستراند. برای برقراری این ارتباط، روح شما به پایین نزول

می‌کند و شما به بالا صعود می‌کنید. روح در زمانی می‌تواند به شما برسد که شما به دست خود پلی از نور برپا دارید.

تأثیرات تماس روحی

ارتعاش روح شما به اندازه‌ای فراتر و خالص است که در سطح علتها و سببها شفا می‌بخشد. او با کالبد اثیری شما که تحت تمامی اعصاب کالبد جسمانی‌تان قرار دارد کار می‌کند. اگر ریشه‌ی یک بیماری سست شود و از بین برود، آن بیماری دیگر عود نمی‌کند زیرا در این صورت ارتعاشی که سبب آن بیماری بود، بدن‌تان را ترک خواهد گفت.

زمانی که با روح‌تان تماس می‌یابید، ممکن است چیزهایی را که در گذشته انجام داده‌اید و اینک آرزو می‌کنید که انجام نداده بودید، و چیزهایی را که انجام نداده‌اید و آرزو می‌کنید کاش انجام داده بودید بازشناسید. اگر چنین شود ممکن است به دام تأسف در مورد گذشته و اینکه چرا از نیازهای واقعی بدن‌تان غفلت کرده‌اید، درافتید. ممکن است در زمانهای گذشته هر چیزی را که دم دست‌تان بوده است خورده باشید، هر چیزی را که اطرافیان شما می‌نوشیده‌اند نوشیده باشید، مواد مخدر مصرف کرده باشید، و سبکی از زندگی را در پیش گرفته بوده باشید که بدن شما را تحت تنش‌های زاید قرار داده باشد. شما چه خودتان را مقصر بپندارید چه اشخاص دیگر را، به گذشته نگریستن سیاق روح نیست. روح همیشه به جلو و به آینده‌ی شما می‌نگرد تا ببیند که شما چگونه می‌توانید در طرح بلند بالای آن برای تکامل، مشارکت جویید.

هر چند که ممکن است آگاهی‌هایی که از روح دریافت می‌دارید بسیار مختصر باشند، بدون توجه به این موضوع، آنها را در دفترتان یادداشت

کنید. اگر قدر الهامات، ایده‌ها، و شور و اشتیاق‌های هر چند مختصر را که از جانب روح به شما می‌رسد بدانید، میزان آنها افزایش خواهد یافت. با توصیف مواقعی که احساس می‌کنید در حال واکنش به روح‌تان هستید در دفتر خود، توانایی‌تان برای دریافت شفاهای بیشتر تقویت، و ارتباط‌تان با روح عمیق‌تر خواهد شد.

آشکارسازیهای روح

نور روح شما می‌تواند آن نارساییهایی را که از نور ملکوتی در پرده و پوشیده مانده‌اند آشکار سازد. ممکن است علائم اختلالات جسمانی بر جای مانده از سالها پیش سر برآورند، به‌خصوص آن علائمی که براثر آنتی‌بیوتیکها و سایر داروها در نطفه خفه شده‌اند. اگر به هنگامی که این آشکارسازی روی می‌دهد در شما اختلالاتی جسمانی بروز یابد، این اختلالات معمولاً خفیف خواهند بود و دست‌بالا یک ساعت یا یک روز دوام پیدا خواهند کرد. شما می‌توانید با خارج ساختن آنها از میدان انرژی‌تان با انگشتان‌تان و به بیرون پرتاب کردن‌شان، به رفع آنها اقدام کنید. صرف آگاه بودن از آنچه در حال وقوع است می‌تواند شما را آرام و خونسرد نگاه دارد. مردی پس از اینکه به مدت یک هفته هر روز ساعات زیادی را به مراقبه و خلوت‌گزینی اختصاص داد، در روزهای آتی احساس کرد که در حال «ابتلا» به یک ویروس است. سپس او متوجه شد نورهایی که وارد بدن‌اش ساخته بود در حال به جوش آوردن سمومی هستند که او سالیان سال در سلولهایش حفظ کرده بود. او آب خالص نوشید، به پیاده‌روی پرداخت، و بنا را بر این گذاشت که این علائم، نشانه‌های بالایش بدن‌اش هستند. به این ترتیب او به این مواد آسیب‌رسان

اجازه داد تا بدون ترس و مقاومت دور ریخته شوند. چند ساعتی نگذشته بود که به او احساس پاکی و سلامتی دوباره دست داد.

اگر شما هم احساس می‌کنید که نوعی پاکسازی در بدن‌تان در حال وقوع است، می‌توانید به مانند این شخص عمل کنید. این نوع ظاهر شدن موقت اختلالات کهنه در مورد همه اتفاق نمی‌افتد. بخشی از واکنش بدن شما به نور بسیار زیاد به این بستگی دارد که بدن‌تان از قبل تا چه حد پالایش یافته است. در اغلب مواقع، با هر تماس روحی، بیشتر احساس شادی، روشنی، و پرانرژی بودن به شما دست خواهد داد.

بازشناسی تماس با روح

بخش کوچکی از روح شما به هنگام تولد به میدان انرژی شما متصل است. یک رشته از نور آن به نزدیکی قلب شما و رشته‌ی دیگر آن به نزدیکی سر شما متصل است. عشق و شعور گسترده‌ی روح در برتوهای لطیف‌تر «نور خورشیدی» موجود است. اینها هستند که می‌توانند بدن و زندگی شما را دگرگون سازند.

شاید شما براحتی با روح‌تان ارتباط برقرار کنید، یا شاید مطمئن نباشید که آیا در حال تماس با روح‌تان هستید یا نه. برخی به هنگام تماس با روح تجربه‌ی فاحشی از سر می‌گذرانند، در حالی که برای دیگران این گونه نیست. بسیاری درمی‌یابند که در ساعاتی «پس از» اینکه به روح‌شان دسترسی پیدا می‌کنند ایده‌های جدید بیشتر به سوی آنها می‌آید، تا در طی خود مراقبه. تجربه‌ی هر کس با دیگری متفاوت است. برخی صدای خیلی مختصری را با آهنگ خالص و زیری در یکی از گوشهای‌شان می‌شنوند. دیگران صدای روح را می‌شنوند.

یکی از روانشناسان بسیار سرشناس برای اینکه قانع شود در برقراری تماس با روح‌اش موفق بوده است، به مدت زیادی در این راه تلاش کرد. او به این باور رسیده بود که عقل و شعورش در برابر شنیدن صدای روح‌اش مانع ایجاد می‌کنند. یک روز صبح وقتی که او دوباره به درون خود مراجعه کرد تا با روح‌اش تماس برقرار کند، به شکل واضحی صدای آهسته‌ای را شنید که به او می‌گفت: «من از آنچه گمان می‌کنی به تو نزدیک‌تر هستم». آن صدا به اندازه‌ای واضح و به دور از ابهام بود که او دریافت صدای روح‌اش است. مادر پنج فرزند نیز تجربه‌ی مشابهی از سر گذراند. این خانم هر شب بعد از اینکه بچه‌هایش به خواب می‌رفتند پلی از نور به سوی روح‌اش برپا می‌داشت، اما مطمئن نبود که آیا واقعاً در حال تماس است یا خیر. سرانجام، از روح‌اش پرسید: «آیا تو اینجایی؟» و پاسخی که گرفت انگار از درون قلب‌اش برخاسته بود: «من اینجا هستم». این پاسخ چنان سریع و نامنتظر آمد که او مطمئن شد واقعی است. در هر دوی این موارد، تماس روحی گام عمده‌ای در راه شفا و بیداری روحی بود.

برای ارتباط با روح حتماً لازم نیست که صدایش را بشنوید. روح شما بدون استفاده از کلمات شفا می‌بخشد. حضور اوست که شفابخش است. برخی با برقراری ارتباط با روح‌شان آرامش عمیقی را در سرتاسر بدن‌شان احساس می‌کنند، در حالی که دیگران، تحریکاتی را در نزدیکی سر و قلب‌شان احساس می‌کنند. برخی، نور روح‌شان را می‌بینند یا احساس می‌کنند. دیگران احساس شادمانی می‌کنند. تمام شادیها به شفا سرعت می‌بخشد؛ خوشی و سرور کیفیتی است که روح در آن تخصص دارد. گاهی در جریان تماس با روح تصویری در ذهن پدید می‌آید. خانمی

پیکر کوچک خود را دید که در حالی که در وضعیت نیلوفری نشسته بود بسرعت از ستونی از نور طلایی بالا می‌رفت که تا چشم کار می‌کرد امتداد داشت. به نظر می‌رسید که روح او در ابعاد متفاوتی در بالا و پایین این ستون وجود داشت. بسیاری دریافته‌اند که با صرف مدت زمانی در هر روز برای عروج تا دیدار با روح، سرانجام موفق می‌شوند فاصله‌ی موجود تا جایگاه مقدس روح را تقریباً در یک چشم به هم زدن بپیمایند.

اکنون برای تماس و شروع همکاری با روح‌تان آماده هستید. با مطالعه‌ی گامهای بعدی، توانایی پیوستن به انرژی روح‌تان و دریافت انرژی شفابخش آن را در خود پرورش خواهید داد.

سفری به سوی روح‌تان

۱ـ از منزلگاه نور و روشنایی، میل خالص خود را به فرشته‌ی خورشیدی‌تان ابلاغ کنید تا روح شما و هدف آن را بشناسید.

۲ـ در عشق و شعور برتر فرشته‌ی خورشیدی‌تان غرق شوید. فرشته‌ی خورشیدی شما پلی از نور درخشان به سوی روح‌تان خواهد زد. با تمرین بیشتر، این پل مستحکم‌تر خواهد شد و خواهید توانست با اطمینان بیشتر به جایگاه روح صعود کنید، و برای پیوستن به روح‌تان احساس آزادی بیشتری خواهید کرد.

۳ـ تصور کنید که فرشته‌ی خورشیدی‌تان پرتوهایی از «نور خورشیدی» طلایی را به طرف سر شما می‌آورد. این نور طلایی را ببینید که در حال طی مسیر رو به پایین تا بالای سر شماست و راه را به روی روح شما می‌گشاید.

۴ـ تصور کنید که این نور پلی را شکل می‌دهد که به سر شما منتهی می‌شود. زمانی که این پل محکم و استوار به نظر رسید، با فرشته‌ی

خورشیدی‌تان به گستره‌ی «نور خورشیدی»، جایی که روح‌تان در آنجا اقامت دارد، وارد شوید.

۵ـ با نزدیک‌تر شدن به روح‌تان، به افزایش زیبایی و درخشندگی نور آن توجه کنید. با حرکت به داخل این نور، انرژی درخشان پیرامون روح‌تان را حس کنید. تا آنجا که می‌توانید به انرژی روح‌تان نزدیک‌تر شوید تا عشق، همدردی، و شعور آن را احساس کنید. اگر بتوانید صدای آن را بشنوید، این صدا شبیه به صدای یک آشنای قدیمی عزیز و از دست رفته خواهد بود. برای احساس انرژی پویای روح‌تان پذیرا شوید.

۶ـ اکنون در درون انرژی روح‌تان، که در عالم خودش مقام ارشدی است، قرار دارید. روح‌تان شما را آشکارا می‌بیند. انرژی شفابخش روح‌تان را بیدار سازید. آن را دعوت کنید تا بر زندگی شما جاری شود و بدن‌تان را آماده سازد تا نور بیشتری از آن برگیرید. سرسپار این وجود دوست داشتنی و درخشان نورانی شوید. در قبال انرژی شفابخش روح‌تان کاملاً پذیرا باشید. ارتعاش روح‌تان قبل از هر چیز ذهن‌تان را لمس خواهد کرد. شاید احساس کنید که گویی از یک خواب طولانی بیدار می‌شوید. سپس روح‌تان عواطف شما را لمس خواهد کرد. این امر ممکن است همچون نفس کشیدن عشق به درون ریه‌ها جلوه کند. اکنون ارتعاش روح‌تان در حال رسیدن به سلولها و تحریک آنها برای سرزندگی بیشتر است. بگذارید صوت و نور خالص آن، مواد ناخالص را از بدن‌تان بیرون براند.

۷ـ راجع به نواحی‌ای که قصد شفا دادن‌شان را دارید فکر کنید. احساس کنید که روح‌تان در حال فرستادن انرژی شفابخش به این نواحی است. به هنگامی که از روی پل نور بازمی‌گردید، در این باره فکر کنید که چگونه این ارتباط با روح‌تان را تقویت خواهید کرد.

مثلث نور طلایی شما برای شفاگرفتن از فرشتگان

اکنون برای فراگیری مهم‌ترین روش نوردرمانی این کتاب آماده هستید. شما بارها و بارها از این روش برای جوانی دوباره بخشیدن به بدن‌تان، و عالی‌تر کردن مواد متشکله‌ی آن استفاده خواهید کرد. این روشِ ساده، مؤثر، و ماندگار، فراتر از کلمات، فراتر از تلقینات، و فراتر از امیدها و رویاها و راه تماس با انرژی شفابخش و احیاگری است که دارای ارتعاشاتی برتر از آنچه شما در درون آن زندگی می‌کنید است. تمام دیگر روشهای دانش نوردرمانی بر پایه‌ی روشی قرار دارد که شما در آستانه‌ی آموختن آن قرار دارید. تمام درمانهایی که با نور انجام می‌گیرد- تمام دگرگونیها، تجدید حیات در سطح سلولی، جوانی دوباره، و عمر طولانی یافتنها- از ایجاد ارتباطی قوی با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان ناشی می‌شود. این مثلث، ارتباط میان روح، و فرشته‌ی خورشیدی شما و همچنین خود شما را شکل می‌دهد تا سطح ارتعاش کل بدن‌تان را بهبود دهید و آن را بالاتر ببرید. این مثلث تغییرات مثبتی به وجود می‌آورد که بدن‌تان را در لایه‌ی سلولی شفا می‌دهد. از این مثلث به عنوان رکن اساسی شفابخشی روحی استفاده خواهید کرد. حتی اگر چیز دیگری را نیاموزید، و اگر از هیچ یک از دیگر روش‌ها استفاده نکنید، این روش بتنهایی می‌تواند شفا و تغییرات مثبت چشمگیری را برای شما به ارمغان بیاورد. با استفاده از این روش، از نیازها و کمبودهای خود آگاه خواهید شد. درخواهید یافت که می‌توانید درها را به روی شفاهای بزرگ بگشایید، و خواهید دانست که مشارکت فعال، و آگاهانه‌ی شما بسیار اهمیت دارد. این راهی است که دروازه‌های زندگی شما را به روی وقوع معجزات می‌گشاید.

معالجات شفابخش

روح و فرشته‌ی خورشیدی شما برای ممکن ساختن شفابخشی‌های عمیق همکاری نزدیکی با یکدیگر دارند. تمام نوردرمانی‌های واقعی، از طریق «نور خورشیدی» و به واسطه‌ی روح و فرشته‌ی خورشیدی انجام می‌گیرد و دیگر فرشتگان شفابخش تحت راهنمایی این دو عمل می‌کنند. اگر شما به روح و فرشته‌ی خورشیدی خود بپیوندید و نحوه‌ی آمیختن انرژی‌تان را با انرژی آنها بیاموزید، آنها می‌توانند به‌گونه‌ای مؤثرتر برای کمک به شما اقدام کنند. این کار را با ایجاد مثلثی طلایی به کمک این دو و درخشان کردن این مثلث با انرژی و رنگهای ارتعاشی آنها انجام خواهید داد. از طریق این مثلث نور، روح و فرشته‌ی خورشیدی شما می‌توانند دیگر فرشتگان شفابخش را نزد شما بیاورند. هر بار که این مثلث را مجسم کنید، نیروی آن از دفعات قبلی بیشتر و بیشتر خواهد شد. شما می‌توانید صرفاً با قرار دادن خود در حالت سکون و آرامش و ایجاد این مثلث، به واسطه‌ی آن از معالجات شفابخش بهره گیرید.

لحظاتی بعد، نحوه‌ی تشکیل این مثلث انرژی شفابخش را فرا خواهید گرفت. این مثلث چنان نیروهای شفابخش قدرتمندی در بر دارد که انرژی احیاکننده‌ی آن با نفوذ به اعماق وجود شما مشکلات دیرپا را شفا می‌دهد و به مسیر ایجاد کالبد جسمانی تبدیل می‌شود که ابزاری عالی و شایسته برای روح‌تان است. این مثلث از فرق سر شما وارد می‌شود و نور طلایی آن تا زمانی که شما شکل آن را حفظ می‌کنید به انتشار در درون سر و قلب شما ادامه می‌دهد. شکل این مثلث بر روی طرح جلد این کتاب نشان داده شده است.

تشکیل مثلث نور شما، روح، و فرشته‌ی خورشیدی شما

۱ـ در منزلگاه نور و روشنایی کاملاً آرام بنشینید. درست در مقابل چشمان‌تان سه زاویه‌ی درخشان نورانی را در شکل یک مثلث ایجاد کنید. لحظه‌ای درباره‌ی فرشته‌ی خورشیدی‌تان فکر کنید و به حضورش متصل شوید. بگذارید تا فرشته‌ی خورشیدی‌تان زاویه‌ای نورانی در بالای این مثلث باشد. اکنون راجع به روح‌تان فکر کنید و حضورش را فرابخوانید. بگذارید روح‌تان دومین زاویه نورانی در بالای مثلث باشد. این دو زاویه‌ی نورانی با انرژی تابناک و درخشانی می‌درخشند. سومین زاویه‌ی این مثلث فرق سر شما را لمس می‌کند و خورشید درون شما نورش را به این مثلث می‌تاباند.

۲ـ اکنون یک نور درخشان طلایی با انتشار از این دو زاویه‌ی نور و انباشته شدن در این مثلث، به داخل سر شما سرریز خواهد شد. نخست از پرتو نور که روح و فرشته‌ی خورشیدی شما را در این مثلث به یکدیگر متصل می‌سازد، و از دو پرتو نور که به درون شما جریان می‌یابد آگاه شوید. برای دریافت پرتوهای نور از فرشته‌ی خورشیدی‌تان پذیرا باشید. بعد، در برابر پرتوهای «نور خورشیدی» روح‌تان پذیرا باشید.

۳ـ در حالی که از این «نور خورشیدی» نیرومند انباشته شده‌اید، پرتویی از نور را به سوی فرشته‌ی خورشیدی‌تان، و پرتو دیگری را به سوی روح‌تان گسیل دارید. اکنون هر سه زاویه‌ی مثلث‌تان در تماس با دو زاویه‌ی دیگر قرار دارند. شما در حال دریافت انرژی از روح و از فرشته‌ی خورشیدی‌تان هستید. انرژی‌ای که شما در حال فرستادن به روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان هستید، پس از اینکه با انرژی آنها در می‌آمیزد، در شکلی خالص به شما باز می‌گردد.

۴ـ در حینی که انرژی شما با نور طلایی‌ای که در شما جریان می‌یابد هماهنگ می‌شود، بگذارید ذرات «نور خورشیدی» باز هم درخشان‌تر شوند. این ذرات با گردش در اطراف مثلث، با نور طلایی درخشان و خالصی می‌درخشند، و کل مثلث را با نور طلایی آکنده می‌سازند. بگذارید که این نور تا زمانی که شما بتوانید انرژی آن را تنها با بستن چشمان و فکر کردن درباره‌ی آن احساس کنید، دفعات زیادی در مثلث گردش کند. شما این مثلث را به عنوان رکن اساسی تمام شفابخشی‌های روحی خود به کار خواهید برد. این مثلث ارتباط میان روح و فرشته‌ی خورشیدی شما را برقرار می‌سازد تا سطح ارتعاش کل بدن شما ارتقاء یابد و تقویت شود. مثلث طلایی شما ارتباط میان شما و روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان را عمیق‌تر می‌سازد و تغییرات مثبتی پدید می‌آورد که بدن شما را در لایه‌ی سلولی از نو متولد می‌کند.

۵ـ اکنون که مهم‌ترین شیوه‌ی نوردرمانی را آموخته‌اید، برای شروع شفا دادن خود با نور آماده هستید. هنگامی که بر این مثلث متمرکز می‌شوید، راجع به عارضه‌ای فکر کنید که قصد شفا دادن آن را دارید. بگذارید انرژی مثلث طلایی بر ذهن شما جاری شود تا هرگونه باوری را که نیروی فرشته‌ی خورشیدی و روح شما را محدود می‌کند بیرون براند. نور طلایی را که بر ذهن شما وارد می‌شود و دورنمایی گسترده‌تر را در برابر چشمان شما می‌گستراند، حس کنید. پرتوهای طلایی نور را که به ذهن شما می‌رسند، به عواطف شما می‌پیوندند، و هرگونه اضطراب، شک و تردید، یا ترسی را به احساس مثبت عشق و همدردی فرشته‌ی خورشیدی‌تان تبدیل می‌سازند، حس کنید.

این انرژی روحی، پس از ورود به ذهن شما و جاری شدن بر عواطف‌تان،

مسیر رسیدن به نواحی‌ای راکه قصد شفادادن‌شان را دارید هموار می‌سازد. تغییراتی راکه از تماس نور طلایی با این نواحی وگردش آن در اطراف آنها ایجاد می‌شود احساس کنید. احساس کنید که این نواحی از رنگها و نور مایعی انباشته می‌شود. اکنون بگذارید تاکل بدن‌تان همزمان با جاری شدن نور طلایی در سرتاسر آن، تابناک شود. ببینید که اتمهای وجود شما برای حفظ نور بیشتر دگرگون می‌شوند. ببینید که چگونه این مثلث شما را در انرژی و نشاطی بی حد و مرز فرومی‌برد.

۶ـ در هر فرصتی که طی هفته پیدا می‌کنید، به تمرین ایجاد مثلث فرشته‌ی خورشیدی، روح، و خودتان بپردازید. بیاموزید که انرژی آن را بسرعت و براحتی احساس کنید.

۷ـ در طول چند روز آینده، تغییرات در چگونگی نگرش‌تان نسبت به خود و احساسی راکه در مورد خود دارید مورد توجه قرار دهید. شاید شروع به تنفس از محلی عمیق‌تر کنید، شاید زیبایی بیشتری در اطراف‌تان احساس کنید، یا شاید احساس سبکی بیشتری بکنید. شاید خوشبین‌تر شوید و شبها راحت‌تر بخوابید. نشانه‌هایی مانند این را در دفتر خود یادداشت کنید. اینها بخشی از روند شفا یافتن شما هستند.

در منزلگاه‌های بعدی معبد شفا، فرشتگان شفابخش، مثلث طلایی شما را با عشق، صوت، تصاویر، و سایر رنگها غنی‌تر خواهند کرد. پس از آن شما با پزشک درون‌تان تماس خواهید یافت تا دریابید که برای وارد ساختن نورهای درخشان موجود در مثلث شفابخش‌تان به بدن و سلولهای آن، چه کمکهایی در عالم مادی از دست‌تان برمی‌آید.

فصل هفتم

شفاگرفتن از فرشتگان: منزلگاه عشق

اگر پی می‌بردید همه‌ی عشقی که تا به امروز طعم آن را چشیده‌اید تنها قطره‌ای از دریای عشقی است که می‌توانید با فرشتگان شفابخش در منزلگاه عشق سر کشید، آیا برای ارتباط با این فرشتگان انگیزه‌ی بالایی پیدا می‌کردید؟ اگر می‌شنیدید که حس ناشناخته‌ای از خوشی و سرور می‌تواند از هسته‌ی وجودتان به پا خیزد، آیا دل‌تان می‌خواست بدانید که این امر چگونه اتفاق می‌افتد؟ منزلگاه عشق جایی صرفاً برای احساس کمی بهتر بودن نیست، بلکه جایی است برای شناخت عشقی که از درون قلب شما می‌درخشد، و جایی است برای در شگفت ماندن از شفایی که فرشتگان شفابخش عشق الهی به بدن شما می‌بخشند. این منزلگاه که با پرتو گُلی گرمی می‌درخشد، هاله‌ی محافظی از انرژی را در پیرامون شما می‌گستراند و جایی است برای کشف عشقی الهی که در درون شما در حال رشد است.

زمانی که این موجودات آسمانی با انرژی عاشقانه‌ی خود عشق

درونی شما را لمس کنند، تغییرات شروع می‌شود: شما از سرزنش بدن خود، از شکایت از اینکه در حال پیر شدن، و ضعیف و بیمار شدن هستید، از آزردن بدن به سبب پیر شدن‌اش، یا از احساس گناه به سبب مراقبت نکردن از آن دست برمی‌دارید، تلاشهای شجاعانه‌ی بدن‌تان برای سالم و سرزنده ماندن در برابر تمام فشارهای شخصی و محیطی امروزه را ارج می‌نهید و از درون قلب‌تان حس همدری با آن به پا می‌خیزد. شما همچنین پی می‌برید که از قبل چه مقدار نور در بدن، و چه مقدار عشق در قلب‌تان وجود داشته است و از تمامی عشقی که با افکارتان نثار دیگران کرده‌اید آگاه می‌شوید.

فرشتگان عشق الهی

منزلگاه عشق از فرشتگانی انباشته است که فرشتگان عشق الهی نامیده می‌شوند. این فرشتگان، پرتوی گُلی رنگ را پیرامون بدن و پوست شما می‌نهند. آنها با نهادن رنگهای گُلی درست در بالای سرتان، اضطراب و نگرانی، و با نهادن این رنگها درست در بیرون قلب‌تان، احساس سنگین تنش و فشار را که انرژی شما را تحلیل می‌برد برطرف می‌سازند. حضور این فرشتگان افسردگی را از بین می‌برد و اراده‌ی زندگی را در شما تقویت می‌کند.

فرشتگان عشق الهی با نهادن رنگ گُلی در مثلث شفابخش شما از آن محافظت می‌کنند. از روی طرح جلد این کتاب می‌توانید نحوه‌ی انجام این کار به دست آنها را دریابید. مثلث طلایی شما، فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان، جو را برای فعالیت فرشتگان عشق الهی از طریق این مثلث مهیا می‌کنند. هرقدر مثلث شما شفاف‌تر و درخشان‌تر باشد، به همان اندازه

این فرشتگان با قدرت بیشتری می‌توانند بدن و حالات عاطفی شما را دگرگون سازند. در زمانی که شما از طریق این مثلث با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان ارتباط نزدیکی دارید، این دو، فرشتگان عشق الهی را درست بر مرکز قلبی‌تان وارد می‌سازند و آن مقدار خوشی و سرور را به شما تقدیم می‌دارند که شما در یک زمان واحد ظرفیت دریافت آن را دارید. آنها در اطراف شما پرسه می‌زنند و انرژی شفابخش عشق را وارد کلیت وجود شما می‌سازند. از آنجا که این فرشتگان عواطف شما را از تارهای عنکبوتی بر جای مانده از زمان گذشته می‌رهانند و گلبرگهای عشق را در قلب‌تان شکوفا می‌سازند، شما در منزلگاه عشق از احساس سبکباری و شادمانی آکنده می‌شوید. با گذراندن زمانی در کنار فرشتگان، ممکن است به شما احساس سبکباری بیشتر دست دهد، و بیشتر از قبل احساس شادمانی و آزادی کنید

از پیش رو برداشتن موانع شفا

فرشتگان شفابخش به تک‌تک اتمهای شما عشق وارد می‌سازند تا به شما کمک کنند عواطف منفی خود را به عواطف مثبتی تبدیل کنید که برای بدن‌تان و برای افراد موجود در زندگی‌تان شفابخش است. آنها این کار را با ارسال امواجی از عشق به سوی شما برای دفع ذرات خشن انرژی که احساس گناه، تقصیر، یا عدم بخشش را به میدان انرژی شما جذب می‌کنند انجام می‌دهند. هر جا که احساس جدا بودن از دیگران کرده باشید، آنها می‌توانند حجابهایی را که این احساس جدا بودن را ایجاد می‌کنند کنار بزنند. آنها به شما نشان می‌دهند که چگونه حجابهایی را که شخصیت شما برای حفظ خود از تجربه‌ی ترس‌آور شناخت خود

حقیقی، و روح به عنوان عشقی خالص برپا می‌دارد، کنار بزنید. هیچ چیز نمی‌تواند سریع‌تر و کامل‌تر از ترکیب روح، فرشته‌ی خورشیدی، و فرشتگان عشق الهی این موانع موجود بر سر راه اراده‌ی والای شما برای شفا دادن خود و بهبود بدن و زندگی‌تان را برطرف سازد.

شما می‌توانید به هنگام ملاقات با فرشتگان عشق الهی، شفا و بهبود هر یک از بخشهای بدن و زندگی‌تان را از آنها طلب کنید. اگر در مورد چیزی احساس گناه می‌کنید، آن چیز بمحض ورودتان به منزلگاه عشق به ذهن شما خطور خواهد کرد تا در مورد راههای برطرف ساختن آن تصمیم‌گیری کنید. احساس گناه، راه دریافت از فرشتگان عشق الهی را مسدود می‌کند. صدای آن به شما اجازه نخواهد داد تا حالت شفابخش عشق را بشناسید. در منزلگاه عشق، می‌توانید راهی را برای جبران اشتباهاتی که در گذشته انجام داده‌اید پیدا کنید و از این طریق هر نوع احساس گناهی را برطرف سازید. اگر کسی را به سبب آسیبی که به شما رسانده است نبخشیده باشید، می‌توانید این کار را در این منزلگاه با همکاری فرشتگان نورانی که عشق آنها می‌تواند به عمق وجود شما نفوذ کند به انجام برسانید. قبل از ورود به این منزلگاه، تصمیم بگیرید تا هر مانعی را از سر راه سرمست شدن از عشق فرشتگان شفابخش از پیش رو بردارید. سپس به این فرشتگان اجازه دهید تا انرژی نورانی عشق‌شان را نثار قلب شما کنند.

ناراحتیهای جسمانی که نخست شفا می‌یابند

فرشتگان عشق الهی عشق تولید نمی‌کنند، بلکه آن عشقی را شکوفا می‌سازند که در هسته‌ی وجود شما نهفته است. عشق آنها بر پایه‌ی

احساس نیست، بلکه بیشتر ارتعاش اتمی ویژه است که شفا می‌بخشد. این عشق به وسیله‌ی دستگاه یا قرص قابل تولید نیست، بلکه صرفاً از عوالم روحی وارد بدن شما می‌شود. فرشتگان عشق الهی به آزاد شدن نیروی عظیم و شفابخش عشقی که در روح شما نهفته است کمک می‌کنند. این نیرو، اراده‌ی والای شما را بر مبنای زندگی کردن، توسعه یافتن، سیاحت کردن، و اکتشافات جدید در مورد عشق قرار می‌دهد. افسردگی، نگرانی، ترس، و اضطراب، تقلیل می‌یابند و بتدریج از بین می‌روند. اگر استفاده‌ی درست از قوه‌ی تصورتان را با گذراندن آن از صافی عشق بیاموزید، این کار کمک می‌کند تا سلولهای خشن از میدان انرژی شما بیرون رانده شوند. با سست و وارفته شدن رسوبهای بر جای مانده از زمان گذشته، مشکلی که شما هم اکنون مشغول رفع آن هستید تغییر می‌یابد و شروع به شفا یافتن می‌کند.

نیروی عشق الهی، بافتهای بیمار، مفاصل متورم، استخوانهای دردناک، دردهای سینه، مشکلات تنفسی و سردردها را شفا می‌دهد و به معالجه‌ی بیماریهای خودایمن، نظیر آرتروز، خستگی مزمن، یا ایدز، کمک می‌کند. دیگر ناراحتی‌هایی که بخوبی نسبت به فرشتگان عشق الهی واکنش نشان می‌دهند عبارت‌اند از ناراحتی‌های دستگاه گردش خون، بیماریهای قلبی، مشکلاتی نظیر آسم، سوءهاضمه، و بی‌خوابی. غده‌ی تیموس نیز می‌تواند با افزایش فعالیت خود در برابر بیماریها و ویروسها ایمنی ایجاد کند.

سست و وارفته کردن و بیرون راندن سلولهای سخت و خشن

رویدادهای گذشته نقشی در شفای شما ندارند، بلکه اهمیت ندادن به

آنها شفابخش است. عصبانیت، احساس تقصیر و گناه، ترس، و سایر هیجانات منفی، در صورتی که شما از وجود آنها آگاه باشید و آنها را به حال خود رها سازید تا شما را ترک گویند، قادر نیستند به بدن شما آسیب برسانند یا شما را بیمار کنند. ولی اگر وجود این هیجانات مورد تأیید قرار نگیرد و به حال خود رها نشوند، می‌توانند مقاومت طبیعی شما در برابر بیماریها و پیری را تضعیف کنند. می‌توانند سلولهای شما را سخت و خشن، سوخت و ساز آنها را کند، و قلب شما را فرسوده کنند. می‌توانند تا مدتها پس از اینکه فراموش می‌کنید آنها را از میدان انرژی خود بیرون برانید در لایه‌های زیرین عمل کنند. هیچ واقعه‌ای که بر شما گذشته است ـ آسیب‌دیدگی، بدرفتاری، متارکه، یا فریبکاری ـ ارزش پیری زودرس، و بیماری‌ای را که این عواطف منفی در صورت دوام یافتن در بدن و رسوب کردن در سلولهایتان می‌توانند ایجاد کنند ندارد. هر چیزی که از قبل در سلولهای شما وجود داشته است اینک می‌تواند سست و وارفته و به بیرون رانده شود. فرشتگان عشق الهی با کمال همکاری شما می‌توانند به بیرون راندن آن دسته از احساسات قدیمی اقدام کنند که در عضلات، اعضاء، و غدد شما جا خوش کرده‌اند. اگر اتمهای رسوبی از گذشته در رگها، مفاصل، گلو، چشمان، مغز، یا مجاری گوارشی ماندگار شده باشند، فرشتگان می‌توانند به شما کمک نمایند آنها را بیرون برانید و به جای آنها اتمهای عالی‌تری جایگزین کنید. فرشتگان، آن نوع عشقی را به سلولهای شما وارد می‌کنند که بدن شما را باانعطاف، قوی، مقاوم، و ایمن در برابر بیماریها می‌سازد. تمامی این تغییرات با به کارگیری رنگهای ناشناخته در عالم مادی و امواج صوتی‌ای که بتازگی در این عالم شنیده می‌شوند، به دست این فرشتگان اتفاق می‌افتد.

قانون عشق

هنگامی که شما با فرشتگان عشق الهی تماس برقرار می‌کنید در واقع با قانون عشق تماس برقرار کرده‌اید و شروع به آگاه شدن از این موضوع می‌کنید که این قانون جوهره‌ی وجود شماست- پویاترین انرژی موجود در جهان. قانون عشق به زندگی و به سلولهای شما نظم می‌بخشد و به شما ذهنی باز و توان پذیرش عاقلانه و آزادمنشانه‌ی خودتان و دیگران را اعطا می‌کند. ذهن و قلب شما بازتر، و مهربان، سخی، و خیرخواه می‌شوند. گرایش شما به بخشش، نادیده گرفتن ضعفها، پذیرش خطاها، و دستگیری از نیازمندان، همگی کیفیتهایی هستند که در تمام سطوح به شفای شما سرعت می‌بخشند. این بدین معنی نیست که شما این ویژگیها را به کمال رسانده‌اید بلکه بدین معناست که شما می‌فهمید آنها چقدر ارزشمند هستند و شروع به پرورش آنها به شیوه‌ای می‌کنید که از چگونگی آن آگاه‌اید.

شما با تبعیت از قانون عشق فرشتگان می‌توانید رابطه‌ی نیرومند شفابخشی را با خود و با افراد موجود در زندگی‌تان ایجاد کنید، و شروع به دیدن عشق الهی در دیگران، و احساس انرژی زیبای عشق ترکیب شده‌ی تمام ارواح خانواده‌تان- خواهران، برادران، والدین، و فرزندان - کنید. می‌توانید شروع به احساس نور درخشان عشقی کنید که خانواده‌ی روحی شما ایجاد کرده‌اند، و نیروی شفابخش شگفت‌انگیز آنها را که در مرکز قلب‌تان می‌تپد بازشناسید. این امر حتی اگر شما هنوز اعضای خانواده‌ی روحی‌تان را نمی‌شناسید، شدنی است. شما با این ارواح از طریق قانون عشق مرتبط هستید.

تفاوت میان عشق شخصیت و عشق الهی

فرشتگان عشق الهی به شما عشق روحانی ارزانی می‌دارند. زمانی که عشق آنها به مثلث شما، فرشته‌ی خورشیدی، و روح شما جاری می‌شود، این عشق به عاملی بسیار شفابخش تبدیل می‌شود. با سرشار شدن ذهن و قلب‌تان از این عشق، ممکن است چندین احساس عاطفی نظیر رهایی از نگرانی، کرامت، قدرشناسی، و همدردی با کسانی که همانند شما در حال پرورش ذهن و بدن‌شان هستند در شما پدیدار شود. این عشق با عشقهای رمانتیک و خانوادگی، یا از هر چه در چارچوب عشق شخصیت می‌گنجد متفاوت است. عشق شخصیت معرف شما در نزد عشق روحانی است. این عشق بر یک شخص یا گروه خانواده متمرکز است و به شما می‌آموزد که چگونه به روشی کاملاً شخصی به کسی ایثار کنید. اما عشق روحانی کاملاً فراگیر است ـ همچون خورشید به‌گونه‌ای برابر بر هر چیز و هر کس می‌تابد. شما بدین سبب به دیگران عشق می‌ورزید که از عشق لبریز هستید. حالات عاطفی ناشاد و ناخوشایند بدین سبب انرژی از دست می‌دهند که شما آنها را با توجه‌تان تغذیه نمی‌کنید. آنها خیلی زود ته خواهند کشید و به دلیل فقدان انرژی پژمرده خواهند شد. با فرونشستن ترس، این هیجانات منفی دیگر انرژی کافی دریافت نخواهند کرد تا در میدان انرژی شما ماندگار شوند.

شفاگرفتن از عشق الهی

با هر معالجه‌ی فرشتگان عشق الهی در منزلگاه عشق، شما از دورنمایی گسترده درک و فهمی عظیم حاصل خواهید کرد، چنان که گویی

از بالا به خود و به عواطف کهنه‌تان می‌نگرید. ممکن است به شما احساس تأسف و رنجشی دست دهد که تمام مردم به هنگام فهم درسهای زمین احساس می‌کنند. ممکن است دل‌تان به حال نسل بشری بسوزد. با این دلسوزی به حال دیگران روند شفای خود شما آغاز می‌شود. دلسوزی شما به حال دیگران آن حالت رهایی را تدارک می‌بیند که دست شما را برای بخشش خود به سبب خطاهایی که در گذشته مرتکب شده‌اید باز می‌گذارد. این نوع شفا به دنبال خود چشم‌پوشی از خطاهای دیگران را به دنبال می‌آورد. تنها از طریق بخشش خطاها است که شما می‌توانید برای پذیرش عشق فزاینده‌ی روح و فرشته‌ی خورشیدی جسارت کافی پیدا کنید. در عشق الهی، شما از وجود خود به عنوان عاشق یا معشوق آگاه نیستید. شما از نثار یا دریافت عشق آگاه نیستید، بلکه صرفاً بخشی از انرژی‌ای هستید که با هر چه تماس پیدا می‌کند آن را دگرگون می‌سازد. شما می‌توانید بیاموزید که چگونه هر روز در این دریای عشق شنا کنید.

اگر موفق شوید آن دسته از اعمال و افکار را که مانع درخشش عشق الهی شما می‌شوند ببینید، ممکن است از نواحی‌ای از بدن‌تان آگاه شوید که نیازمند عشق بیشتر و سرزنش کمتر هستند. شما مورد قضاوت یا سرزنش این موجودات آسمانی که با عشق الهی می‌درخشند قرار نمی‌گیرید، بلکه همان‌گونه که هستید پذیرفته می‌شوید-به عنوان روحی با یک شخصیت که در حال پیشرفت و یادگیری نیروی شفابخشیدن و دگرگون ساختن هر یک از بخشهای بدن خویش است. فرشتگان شفابخش بذر عشق الهی‌ای را می‌افشانند که از قبل در قلب شما کاشته شده است.

A-EL-I-O: اصوات فرشتگان برای عشق الهی

فرشتگان عشق الهی از اصوات گوناگونی برای شفا دادن استفاده می‌کنند. در اینجا ما چهار صوت کلیدی را به کار خواهیم برد که ارتعاشات شفابخش در بر دارند. این اصوات A-EL-I-O هستند که به شکل آه-اِل-ای-اوه[1] ادا می‌شوند. هر صوت این اصوات با جریان متفاوتی از عشق شفابخش مرتعش می‌شود. نیروی ترکیبی این اصوات با شروع نوسان بر اثر عشق فرشتگان، در سلولهای شما واکنشی موافق ایجاد می‌کنند. اصوات آه-اِل-ای-اوه عواطف شما را از عشق سرشار، و ذهن شما را از افکاری آکنده می‌سازند که شما را به فرشتگان عشق الهی متصل می‌کند.

این ارتعاشات عشق، از ابعادی برتر و در سطوحی متعدد سبب شفابخشی می‌شوند. این چهار صوت، در کنار هم، چهار حرف صدادار هستند که به شما کمک می‌کنند خود را با عشق استادان بزرگ روحی نوع بشر در یک ردیف قرار دهید. هر حرف صدادار نیروی خاص خود را داراست و هر صوت تاری را به لرزش درمی‌آورد که شفادهنده است. هر زمان که شما آه-اِل-ای-اوه را به زبان می‌رانید، فرشتگان پرتو عشق را بیدار می‌سازید. سلولهای شما این انرژی را دریافت می‌دارند و نیروی زندگی حیات‌بخش آن را برای ساختن بدنی عالی‌تر به کار می‌گیرند. ادای این واژه از اعماق قلب، شخصیت شما را به رابطه‌ای عمیق با کالبدهای ذهنی، عاطفی، و جسمانی وامی‌دارد تا اینکه آنها بتوانند در قالب یک تیم با یکدیگر کار کنند و هر کدام بالاترین میزان تکامل و سرور شما را طلب

---

[1] ah-el-ee-oh

کند و در کسب آن مشارکت جوید. هر اندازه وازه‌ی شفابخش عشق شما واضح‌تر انتشار یابد، به همان اندازه راحت‌تر می‌توانید از عشق شخصیت به سوی عشق الهی عروج کنید.

شعله‌ورتر کردن شعله‌ی وجود الهی خود

وقتی شما اصوات شفابخش منزلگاه عشق را به کار می‌گیرید، فرشتگان عشق الهی می‌توانند آن شعله‌ی روحانی‌ای را که تحت قلب شما و در شبکه‌ی طلایی نورانی که کالبد جسمانی شما را فرا گرفته است می‌سوزد، شعله‌ورتر سازد. با شعله‌ورتر شدن این شعله، می‌توانید شور و شوقی دوباره بیابید و زندگی شادمانه‌ای را از سر گیرید. شور الهی روح شما جانی تازه می‌یابد، احساس عزت، نیرومندی، برازندگی، و اطمینان بیشتر به شما دست می‌دهد. می‌توانید به خود ـ به زندگی و بدن خود ـ بنگرید و با چشمان روح‌تان خود را ببینید. آن گروه از ویژگیهای دیگران که سابقاً شما را بی‌قرار و مرعوب می‌ساختند، اینک خود را صرفاً در شکل نشانه‌های ترس و احساس دوست داشته نشدن آشکار خواهند ساخت. عشقی از ابعاد والا به میدان انرژی شما سرازیر می‌شود و تغییرات دیگری پدیدار می‌شوند؛ شما اینک از آزادی عمل در صادقانه‌ترین شکل آن، و از شجاعت نثار این عشق برتر تازه به دیگران برخوردار می‌شوید.

در یکی از همایشهای نوردرمانی، بعد از ادای اصوات آه‌ـاِل‌ـای‌ـاوه و حضور یافتن در کنار فرشتگان عشق الهی، یکی از خانمهایی که در آنجا حاضر بود اظهار داشت: «کودک رشدنایافته‌ی وجود من به شیوه‌ای بسیار دردناک در برابرم حاضر شد. او تهی، و از تنهایی و درد انباشته بود.

احساس باطل پذیرفته نشدن به عنوان آن کس که هستم به من دست داد. من شوهر خوبی دارم که او هم در حال رشد است اما او با عشق روحی خود در تماس نیست و بنابراین نمی‌تواند با این بخش از وجود من در تماس باشد. من آن بخش از وجودم را که دارای درد زیادی بود گرفتم و آن را اینجا در بیرون در جلوی خودم نهادم و مانند کودکی که می‌باید التیام یابد در معرض تماس فرشتگان قرار دادم. برای نخستین بار به او عشق ورزیدم و حال او را درک کردم. این احساس خوبی بود که نمی‌توانست از کس دیگری ناشی شده باشد. می‌توانستم عشقی را احساس کنم که نثار این کودک، به مثابه بخشی از من می‌شد. قبلاً هرگز چنین نوع عشق شفابخشی را که به بخش واقعاً دردناک وجود من وارد می‌شد احساس نکرده بودم.» این خانم چندین ماه بعد پی برد که برای دست یافتن به توافق با همسرش تلاش زیادی به خرج نمی‌داد چرا که کودک رشدنایافته‌ی درون او بالیده و شروع به رشد کرده بود.

در همایشی دیگر، مردی خنده‌کنان اظهار کرد: «اکنون آه-اِل-ای-اوه در درون من با همسرایی کامل با صداهای زیر و بم آواز می‌خواند. این جریان سه روز ادامه داشته است. من احساسی شگفت دارم. هر گام من حکم یک جهش بزرگ را دارد. این انرژی به قدری عمیق و نافذ است که هر سلولی را به شیوه‌ای ماندگار و استوار به نوسان درمی‌آورد.»

نوردرمانی در منزلگاه عشق

۱ـ قبل از ورود به منزلگاه عشق، به حمامی از رنگ بروید. ببینید که این رنگها بر داخل و خارج بدن شما جاری می‌شوند و با مایع طلایی و گلی رنگی می‌درخشند. بگذارید تا هر رنگ مواد خشن و غلیظ را از میدان انرژی

شما شستشو دهد.

۲ـ وارد منزلگاه عشق شوید و در مرکز آن میان رزهای خوشبو و گلهای سفید بنشینید یا دراز بکشید. نفس عمیق بکشید، تا شاید بوهای شیرین آنها را به مشام خود درکشید. آنها از خود یک مادهٔ شفابخش آسمانی تراوش می‌کنند. از این منزلگاه، عشق به اهتزاز درمی‌آید. قلب شما در حال واکنش به ذرات درخشانی است که از آسمان باز بالا به داخل این منزلگاه جریان می‌یابند. بگذارید هر ناحیه‌ای از بدن‌تان که نیازمند عشقی بیشتر است به روی این ارتعاشات لطیف عشق باز باشد.

۳ـ اکنون مثلث فرشته‌ی خورشیدی، روح، و خودتان را ایجاد کنید. این بار، مثلث‌تان را با سایه‌های زیبای گُلی رنگ آکنده سازید. این کار گامی اساسی در شفاگرفتن از نیروی عشق است.

۴ـ اکنون فرشته‌ی خورشیدی شما فرشتگان عشق الهی را نزد شما خواهد آورد. آنها از طریق انرژی موجود در مثلث‌تان حضور می‌یابند. در اینجا به روی فرشتگان عشق الهی آغوش بگشایید. اکسیر شفابخش انرژی عشق را از جام آنها سر بکشید. درخواست کنید هر عاطفه‌ای که مشکلی را در کالبد جسمانی‌تان ایجاد کرده است شفا پیدا کند. اگر در مورد مشکل ویژه‌ای کار می‌کنید، هنگامی که هر صوت از اصوات شفابخش عشق را با فرشتگان تولید می‌کنید، بر آن مشکل تمرکز کنید. اگر هم در حال تقویت اراده‌ی خود برای ایجاد بدنی عالی هستید، بر فهرست آنچه شما را از رسیدن به نمره‌ی ۱۰ در مقیاس‌تان بازمی‌دارد تمرکز کنید.

۵ـ صدای «آه» از آه‌ـ ال‌ـ ای‌ـ اوه را بسیار بلند و محکم ادا یا زمزمه کنید. به منظور بهره‌مندی بیشتر، دهان‌تان را تا به آخر بازکنید. به ادای این صدا تا زمان احساس ارتعاش آن در سینه‌تان، ادامه دهید. هر اندازه این ارتعاش

قوی‌تر باشد، به همان اندازه قلب شما برای نثار و دریافت عشق باز می‌شود. بگذارید این نوسان متداوم و دیرپا شود. صدای «آه» را به هنگام بازدم به صدای طولانی و آهسته‌ای از «آاااه» بکشید. به هنگام انجام این کار، مثلث روح، و فرشته‌ی خورشیدی و خودتان را که از رنگ گُلی انباشته است، در ذهن داشته باشید.

۶ـ «اِل» ندایی برای «نیروی آفریننده‌ی یگانه» است. در هنگام ادای «اِل» با صدای بلند، بگذارید این ندا از ستونی از نور بر روی سر شما بالا برود. سپس آن را دوباره با صدای بلند ادا یا زمزمه کنید. «اِ» برای شما آرامش می‌آورد و «ل» ارتعاشی کیهانی است که روح را به عروج می‌رساند. ارتعاش «اِل» طرحهای زیبایی از عشق را در پیرامون شما می‌تند. در حینی که در جریانی از نور خورشیدی در حال صعود هستید، به اداکردن آن ادامه دهید. هر اندازه در تمرکز آرامش‌بخش‌تری قرار داشته باشید، به همان اندازه بیشتر با خروج از بدن‌تان به سوی فرشتگان عشق الهی عروج خواهید کرد.

۷ـ «ای» شما را به مرکز این طرحهای شفابخش می‌برد. این صدا را در میان و بالای چشمان‌تان قرار دهید و ارتعاش آن را در میان ابروان‌تان احساس کنید. بگذارید تا «ای» همگام با روح‌تان به نوسان درآید. اگر نواها را زمزمه می‌کنید، «ای» را با صدای زیر زمزمه کنید.

۸ـ به هنگام ادای «اوه» ستونی از انرژی نورانی را از بالای سر تا به پایین ستون مهره‌ها وارد کنید. تصور کنید که فرشتگان عشق الهی به هر یک از اعصاب بدن شما شفا ارزانی می‌دارند.

۹ـ اکنون کل اصوات آه ـ ال ـ ای ـ اوه را هفت بار ادا یا زمزمه کنید، و تصور کنید که صدای آن در سرتاسر معبد شفای شما نواخته می‌شود. به واکنش نوسانی قلب‌تان گوش فرادهید. هر صوت فرشتگان عشق الهی

بیشتری را فرامی‌خواند تا عشق الهی کاملی را نصیب شما کند.

۱۰ـ اکنون فرشتگان عشق الهی را در پیرامون خود احساس کنید که در حال انتشار عشق و سرور هستند. در حینی که آنها قلب شما را پالایش می‌کنند و تمام رنجوریهای گذشته را التیام می‌بخشند، در انرژی آنها استحمام کنید. امواجی که با ارتعاش آنها به وجود می‌آید شما را به این فرشتگان شفابخش نزدیک‌تر می‌کند. آنها سلولهای شما را با عشق خالص الهی آکنده می‌سازند.

۱۱ـ ببینید که این عشق همچون رودخانه‌ای، با عبور از بدن، عواطف، و ذهن شما، آنها را شستشو می‌دهد و پالایش می‌کند و غبارهای بازمانده از گذشته را از آنها می‌زداید. احساس کنید که این انرژی در استخوانها، عضلات و سلولهای شما به ارتعاش درمی‌آید. به سلولهای‌تان اجازه دهید با این عشق عظیم شفابخش لبریز شوند. ممکن است که این جریانها را بسیار لطیف، یا بسیار قوی و نیرومند همچون امواجی که از شما درمی‌گذرند احساس کنید.

۱۲ـ پس از ادا، زمزمه، خواندن، یا بیان آهسته‌ی این اصوات شفابخش، سلولهای شما با عشقی که در ابعاد روحانی شناخته شده است به ارتعاش درمی‌آیند. هم‌اکنون چیزی که لازم باشد شما بدانید وجود ندارد. شعور نهفته در ماورای ذهن خودآگاه شما این عشق را به نواحی‌ای از عواطف و بدن‌تان که نیازمند هستند هدایت خواهد کرد. با کامل شدن این شفای عمیق، به بدن‌تان فرصت دهید تا این انرژی را جذب کند. صرفاً دقایقی آرام بنشینید، یا دور و بر خود را با تصاویر و موسیقی زیبایی که به ماندن در این حالت آرامش و آسودگی کمک می‌کند پر کنید.

فصل هشتم

دریافت رنگ از فرشتگان شفابخش: منزلگاه رنگها

منزلگاه رنگها همچون منشوری عمل می‌کند که نور خورشید را به بیش از دویست رنگ متفاوت تجزیه می‌کند. حضور در این منزلگاه، همچون قرار گرفتن در مرکز یک لوله‌ی شکل‌نمای[1] رنگ است. زمانی که وارد این منزلگاه می‌شوید و مثلث نورتان را تشکیل می‌دهید، نخستین رنگهایی که از طریق این مثلث انتشار خواهد یافت رنگهایی خواهند بود که از قبل درون پیکره‌ی روح شما تنیده شده‌اند. فرشته‌ی خورشیدی این رنگها را با هر تجربه‌ی جدیدی که روح در عالم خود کسب می‌کند و از تمامی تجربیات شما در زمین می‌تند. رنگهای بعدی که در این منزلگاه حس خواهید کرد رنگهای جدیدی هستند که فرشتگان شفابخش می‌آورند تا از طریق منشور موجود در مرکز این منزلگاه، به شما حیاتی تازه ببخشند. اینها رنگهایی هستند که شما در میدان انرژی خود دارا

1 Kaleidoscope

نیستید، یا اینکه به مقدار زیادی از آنها نیاز دارید. این رنگها ارتعاشاتی را به بدن شما وارد خواهند ساخت که بدن برای شفا دادن کامل خود فاقد آن است. رنگهای مورد استفاده‌ی فرشتگان شفابخش بسیار زیباتر و درخشان‌تر از رنگهای موجود در عالم مادی هستند. این رنگها درخشان، و بیشتر مواقع مرکب از سایه‌های نقره‌ای و طلایی هستند که در نور می‌درخشند. این رنگها، حتی نوع تیره‌تر آنها، رنگین‌کمانی هستند. شما تنها با احساس این رنگها با چشم درونی خود می‌توانید آنها را تشخیص دهید. آنها در عالم مادی قابل تولید نیستند.

رنگهای شفابخش شما

فرشتگان شفابخش از بسیاری از رنگها به عنوان ابزار اصلی شفا و پرورش بدن شما استفاده می‌کنند. آنها بارها در زمان یاری‌رسانی به شما از رنگها برای شفابخشی استفاده کرده‌اند، اگرچه شاید شما از این امر آگاه نبوده‌اید. شما برای دریافت و غوطه‌ور شدن در رنگ مجبور نیستید آن را به شکل فیزیکی ببینید. می‌توانید با دریافت رنگ آبی یا سبز زیبایی، شاهد باشید که ضربان نبض شما کاهش می‌یابد و میزان فشار خون‌تان بهبود پیدا می‌کند. می‌توانید با دریافت رنگهای مناسب از فرشتگان، شاهد ترک احساس دلسردی و جایگزینی احساس آرامش و سبکباری در خود باشید.

فرشتگان موجود در این منزلگاه می‌دانند که کدام رنگها تعادل و نیروی حیاتی تازه وارد سلولهای‌تان می‌سازند. آنها این رنگها را وارد نواحی‌ای می‌سازند که در آنجا مشکلی وجود دارد. آنها کیفیتهای گوناگون و زیبای رنگ گُلی را به کار می‌گیرند تا زمانی که شما دچار

خستگی مزمن هستید، یا زمانی که پس از کار طولانی روزانه احساس کسالت می‌کنید به شما انرژی بخشند. از رنگ زرد ملایم برای بهبود کلیه‌ها یا غدد فوق کلیوی و غده‌ی تیروئید بیمار استفاده می‌کنند. از آبی و سبز برای شفا دادن فشار خون بالا، تب، و برخی عفونتها استفاده می‌کنند. از رنگ نارنجی برای زدودن ماده‌ی تارعنکبوتی و چسبان ناشی از جو زمین در کالبد اثیری شما استفاده می‌کنند. اگر در بدن شما، مثلاً در چشمان، سینوسها، کبد، یا مفاصل شما انسدادی وجود داشته باشد، فرشتگان شفابخش از رنگ نارنجی بخصوصی استفاده می‌کنند.

حمام رنگ

فرشتگان شفابخش هنگام کمک‌رسانی به شما، به این رنگها مادیت می‌بخشند. آنها رنگهای جدیدی را به درون میدان انرژی شما می‌تنند تا شما را از بیماریها و ناخوشیهای بیشتر محافظت کنند. اگر به شور و نشاط احتیاج داشته باشید، آنها از رنگهای گُلی یا نارنجی استفاده می‌کنند. این رنگها دارای گونه‌ها و غلظتهایی متنوع هستند. کیفیت رنگ به کیفیت انرژی‌ای که مورد نیاز است بستگی دارد. ممکن است در یک بخش از بدن‌تان به یک گُلی پررنگ، اما در جایی دیگر به گُلی کمرنگ نیاز داشته باشید. اگر در ریه‌های‌تان دچار انسداد باشید، با وارد شدن نارنجی رنگین‌کمانی به این ناحیه به دست فرشتگان شفابخش، ممکن است به نوعی پاکسازی شوید. در مورد عفونتها، ممکن است از آبی کبود، که در عالم مادی نقش ضدعفونت را به عهده دارد، کمک بگیرید. حساسیت گیاهی و دیگر حساسیت‌های پوستی نیز می‌توانند با آبی کبود شفا یابند و برطرف شوند. یک رنگ سبز روشن در مورد نیازهای عمومی شفا مفید

است. این رنگ هسته‌ی اتمها را آرام می‌سازد (قرمز عکس این کار را انجام می‌دهد و آنها را تحریک می‌کند) تا آنها را دوباره متعادل سازد. اگر دچار التهاب باشید، مشاهده خواهید کرد که فرشتگان از سبز پررنگ یا سبز مایل به زرد استفاده می‌کنند. در مورد کسب انرژی بیشتر، آنها از رنگهای محرک نارنجی روشن، نارنجی طلایی، و زرد استفاده می‌کنند. رنگهای مناسب در مورد هر کس متفاوت است. تا زمانی که از درون مثلث‌تان با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان کار می‌کنید، در معرض بهترین نیروهای شفابخش فرشتگان قرار خواهید داشت و رنگهایی به سوی شما گسیل خواهد شد که برای شما مفیدترین هستند. با آگاهی از نوع رنگهایی که فرشتگان شفابخش به کار می‌برند، می‌توانید صرفاً با تصور اینکه این رنگها با نور متغیر خود در حال استحمام شما هستند، خود را با رنگ شستشو دهید.

شفای حالتهای عاطفی با رنگهای آسمانی

شما می‌توانید احساسات شاد و مفرح، آرامش و آسودگی، مثبت‌اندیشی، یا هر حالت عاطفی‌ای را که گمان می‌کنید در زمان حاضر برای شما شفابخش‌ترین است، بسادگی از طریق تمرکز بر رنگهایی که حالت دلخواه شما را ایجاد می‌کنند در خود پدید آورید. در زمانی که قصد دارید واجد گشاده‌رویی، اطمینان، یا خوش‌بینی بیشتری باشید، می‌توانید با استفاده از کیفیتهایی از رنگ زرد، طلایی، نارنجی، یا گُلی به منظور خود برسید. هر حالت مثبتی که از طریق کیفیتهایی از یک رنگ ایجاد می‌کنید، به عنوان منبع تغذیه مستقیماً وارد سلولهای بدن شما می‌شود. برای کشف اینکه چه رنگهایی را برای تغییر یک حالت

نامطلوب به کار ببرید، رنگهای متعددی را آزمایش کنید. قبل از شروع استفاده از رنگها، به شدتِ حالت عاطفی خود توجه کنید و بعد یک‌بار دیگر پس از گستراندن رنگهای شفابخش بر آن، شدت حالت عاطفی‌تان را بررسی کنید. اگر احساس می‌کنید کسی دوست‌تان ندارد و یا قدرتان را نمی‌دانند، رنگ گُلی ـ از گُلی پررنگ گرفته تا گُلی کمرنگ ـ می‌تواند این احساس را دگرگون سازد. علت این احساسات هر چه که باشد، اگر کیفیتهای مناسب رنگ در میدان انرژی شما قرار داشته باشند، این احساسات قابلیت تغییر خواهند یافت.

شفای افکار با رنگهای آسمانی

در منزلگاه رنگها می‌توانید به افکارتان رنگ بیفزایید. برای اینکه ذهن‌تان را آرام کنید تا فضا را برای انرژی خلاق فرشتگان آماده سازد، می‌توانید در این منزلگاه خود را در رنگ سبز درخشان فروبرید. می‌توانید برای داشتن فکری باز و انگیزاندن ذهن‌تان، زیر دوشی از زرد روشن بروید. از ته‌رنگ زرد ـ نارنجی زیبا می‌توانید برای رها شدن از غبار ذهنی به منظور ارتباط با روح‌تان استفاده کنید. می‌توانید با آگاهی از نوع تأثیری که هر رنگ بر شما می‌گذارد دانش و بصیرت استفاده از کیفیت مناسبی از هر رنگ در موقعیتهای گوناگون را در خود پرورش دهید. اگر اراده‌ی زندگی در شما چندان قوی نیست، از رنگ گُلی استفاده کنید. یک یا دو کیفیت رنگ گُلی اراده‌ی زندگی را در شما بر پا خواهد داشت.

یکی از دانشجویان ما تجربه‌ی خود درباره‌ی تغییر یک باور منفی ناخواسته در منزلگاه رنگها را این گونه توصیف می‌کند: «جریانی از نور طلایی از جانب فرشته‌ی خورشیدی من وارد شد و با نور آبی کبودی ا

قلب‌ام ترکیب شد. من بر ناحیه‌ای از بدن‌ام که در برابر شفا مقاومت زیادی می‌کرد متمرکز بودم که ناگهان متوجه شدم رفع این مقاومت به مرور زمان احتیاج دارد. بیماری من در طی چندین سال ریشه دوانده بود و بنابراین شفای آن می‌بایست جریانی تدریجی می‌بود. این تجربه برای من بسیار لطیف و طبیعی بود».

رنگ روح شما

روح شما رنگ، صدا یا نوای مخصوص به خود را داراست. این صدا و رنگ نقش امضای روح شما را بازی می‌کنند. رنگ روح شما چنان درخشان و شفاف است که گویی با نقره آمیخته شده است. رنگ روح شما یکی از رنگهای آسمانی است که هیچ قرینه‌ی زمینی ندارد. زیبایی این رنگ بیانگر درجه‌ی تکامل روح شماست. درخشندگی این رنگ شاهدی است بر موفقیت روح شما در آموختن از تجارب‌اش بر روی زمین. فرشتگان شفابخش از رنگ روح شما به عنوان رنگی غالب برای شفای شما استفاده می‌کنند. می‌توانید رنگهای زمینی را بیابید که به رنگ روح‌تان نزدیک است و این رنگ را وارد زندگی خود سازید. اگر به هنگامی که با روح‌تان مراقبه می‌کنید بیشتر از یک رنگ به ذهن شما آید، رنگ غالبی را برگزینید که در آن زمان احساس می‌کنید بیشتر جذب آن می‌شوید.

رنگ روح‌تان به شما احساس انبساط خاطر می‌بخشد. آن رنگی است که بدن شما نیازمند آن است و راحت‌تر در برابر آن واکنش نشان می‌دهد. در زمانی که رنگ روح شما در بدن و ذهن‌تان است، تنفس‌تان رهاتر و راحت‌تر صورت خواهد گرفت. این رنگ در زمان احساس خستگی، شما

را پرانرژی، و در زمان احساس تنش، شما را آرام خواهد ساخت. این رنگ، بدن و ذهن شما را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان در هماهنگی قرار خواهد داد. ببینید که چگونه می‌توانید این رنگ را وارد زندگی، لباسها، و منزل خود کنید. پارچه‌ی مربع شکلی از این رنگ را تهیه کنید یا اینکه مقوایی را به این رنگ در آورید. اگر از رنگ درست مطمئن نیستید، می‌توانید از دو یا سه ورقه‌ی متفاوت به رنگهایی که حدس می‌زنید با رنگ روح شما می‌درخشند استفاده کنید. با نگریستن به این رنگها، رنگی را که بیشترین هماهنگی را با شما دارد خواهید یافت. بزودی می‌توانید تنها با فکر کردن درباره‌ی این رنگ و وارد ساختن ارتعاش روح‌تان بر خود، این رنگ را فرابخوانید.

یافتن رنگ روح‌تان

رنگ روح شما با ارتعاش خاصی از «نور خورشیدی» به نوسان درمی‌آید. در سفر زیر، می‌توانید رنگ روح‌تان را بیابید و آن را به منظور انرژی بخشیدن به بدن یا پالایش آن، شفاف‌سازی ذهن، و آرام کردن حالتهای عاطفی خود به کار ببرید. بعدها می‌توانید این رنگ روح را در مورد مشکل ویژه‌ای مورد استفاده قرار دهید. هم‌اکنون فقط به احساس عمیقی از آرامش، عشق، و تعادلی که رنگ روح‌تان به شما می‌بخشد اکتفا کنید.

۱ـ در «معبد شفا» به حمامی از نور بروید و در مرکز منزلگاه رنگها بنشینید. رنگها در عالم اثیری فوق‌العاده زیبا و شفابخش هستند. ببینید صندلی یا حصیر شما درکجای این منزلگاه قرار دارد تا بتوانید طرز جریان یافتن این رنگها بر روی بدن و سپس ورود آنها به داخل بدن‌تان را تماشا

کنید.

۲ـ بلور بزرگی را در بالای این منزلگاه تصور کنید که به روی نور خورشید باز است. این بلور نقش منشوری را بازی می‌کند که هفت نوار رنگ را به رنگمایه‌ها و کیفیتهای بسیاری از هر رنگ تجزیه می‌کند. بگذارید این نوارهای رنگ لحظاتی بر روی بدن شما به گردش درآیند. به هنگام تصور حرکت لحظه‌ای رنگ نارنجی بر روی بدن‌تان، تفاوت ایجاد شده را به ذهن بسپارید. سپس لحظه‌ای دیگر به رنگ زرد تغییر یابید. ببینید زمانی که گُلی رنگین‌کمانی را وارد می‌سازید چه اتفاقی در خلق و خوی‌تان اتفاق می‌افتد. در مرحله‌ی بعد رنگهای سبز، آبی، نارنجی، و زرد شما را در خود استحمام خواهند کرد. با هر تغییر رنگ، تفاوتهای ایجاد شده را مورد ملاحظه قرار دهید.

۳ـ پس از اینکه سرنخهایی از تغییراتی که این رنگها در روش احساس و تفکر شما ایجاد می‌کنند به دست آوردید، مثلث‌تان را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان تشکیل دهید.

۴ـ از فرشته‌ی خورشیدی‌تان بخواهید تا رنگ روح‌تان راکه از این مثلث جاری می‌شود تقویت کند. به تمرکز چشمان‌تان رو به بالا بر مثلث‌تان ادامه دهید. ممکن است رنگی که به ذهن شما می‌آید بسیار لطیف باشد ـ با جرقه‌های ریزی از نور بدرخشد. ممکن است شفاف باشد یا بافتی مخمل‌گونه داشته باشد. برای پذیرش انرژی‌ای از رنگ که بر شما جریان می‌یابد، باز باشید.

۵ـ تصور کنید رنگ روح‌تان چون نوری مایع جریان می‌یابد. بگذارید این رنگ به رودخانه‌ای تبدیل شود که این منزلگاه را پر می‌کند. آن را بر روی پوست‌تان بیاورید. بگذارید پیرامون بدن‌تان هاله‌ای از رنگ ایجاد کند که

فقط به کیفیتهای عالی نور اجازه می‌دهد تا وارد میدان انرژی شما شوند و در جو انتشار یابند.

۶ـ بگذارید این رنگ روح بر ذهن شما جاری شود و کمک کند نگرانی و سایر افکار تکراری را بیرون برانید. با جذب ایده‌های جدید، ممکن است این ایده‌ها را همچون ذرات ریز نور احساس کنید که با رنگ روح شما می‌درخشند. آنها رنگین کمان روح شما را در بر دارند.

۷ـ بگذارید رنگ روح‌تان بر روی و گرداگرد کل بدن شما همچون نوری مایع بپیچد. فرشته‌ی خورشیدی شما رنگ صحیح روح‌تان راپیرامون شما خواهد تنید تا این رنگ بتواند به کالبد ذهنی، عاطفی، و مادی و سلولهای شما وارد شود. این رنگ را روشن و شفاف سازید.

۸ـ فرشته‌ی خورشیدی اینک هاله‌ای محافظ پیرامون شما شکل خواهد داد که با رنگ روح شما مطابقت دارد و اراده‌ی شفا یافتن شما را تقویت می‌کند. این هاله‌ی محافظ، شرایط نامطلوب محیط شما را قبل از اینکه به میدان انرژی شما برسند نابود می‌سازد. این هاله محتوی مغذی‌هایی است که قلب، ذهن، و بدن شما تشنه‌ی آن هستند. در این درخشندگی استحمام کنید و بگذارید این مغذیها جذب کل وجود شما شوند.

۹ـ با این هاله بازی کنید. تصور کنید که این هاله شما را از تمام بیماریها و تأثیرات منفی محافظت می‌کند. این رنگ را به هر ناحیه‌ای از بدن‌تان که فاقد شور و نشاط است وارد سازید. اراده‌ی شفا یافتن‌تان را در این رنگ غوطه‌ور سازید. تصور کنید که هم اینک اراده‌تان بر تمام موانع رهایی‌اش غلبه می‌کند. اگر بدن شما از قبل پالایش یافته و شما در حال افزایش نور آن هستید، تصور کنید که این رنگ به هسته‌ی مرکزی سلولهای شما وارد می‌شود.

۱۰ـ دقایقی بنشینید تا بگذارید انرژی رنگ روح‌تان با عمق بیشتری وارد شما شود. هنگامی که بر این رنگ تمرکز می‌کنید، در حال فراخوانی روح‌تان هستید. در تمام طول روز رنگ آن را برای شفا دادن و سرزنده کردن خود به کار گیرید.

بعدها یک بار دیگر در منزلگاه رنگها حضور یابید تا نسبت به تفاوتی که رنگ روح‌تان به هنگام جریان یافتن در بالای بدن و ذهن شما ایجاد می‌کند حساس‌تر شوید.

شفا و تقویت بدن‌تان از طریق رنگهای آسمانی

اکنون آماده هستید برای شفا و تقویت نواحی مختلف بدن‌تان با فرشتگان کار کنید. فرشتگان شفابخش رنگهایی را به کار خواهند برد که هم اکنون برای شما شفابخش‌ترین و حیات‌بخش‌ترین هستند.

گروههای مختلفی از فرشتگان شفابخش وجود دارند و هر گروه در مورد انواع مختلف مشکلات جسمانی تخصص دارند. شما با تمامی فرشتگان شفابخش در مراحل مختلف نوسازی و تقویت بدن‌تان همکاری خواهید کرد. برخی از رنگهایی که آنها به کار می‌برند سموم را از بافتها و سلولهای بدن شما خارج می‌سازند، در حالی که دیگر رنگها ماده‌ای درخشان را وارد سلولهای جدید می‌سازند. برخی از رنگها به شما انرژی جسمانی می‌بخشند، برخی شما را آرام می‌سازند، و برخی دیگر ذهن شما را شفاف می‌کنند. هنگامی که با این فرشتگان شفابخش کار می‌کنید، می‌توانید نسبت به آنچه هر گروه انجام می‌دهد تا به شما تعادل درونی و سلامتی بیفزاید آگاه‌تر شوید. می‌توانید خودآگاهانه

احساس کنید آنها کدام رنگها را به کار می‌برند، تا بتوانید اقدامات شفابخشی آنها با این رنگها را در طی روز تکمیل کنید.

۱ـ به جزیره‌ی فرشتگان بروید و وارد معبد شفای‌تان شوید. این بار در نور سفید استحمام کنید تا برای پذیرش همه‌ی گروههای مختلف فرشتگان پاک شوید.

۲ـ در منزلگاه رنگها بنشینید. در حینی که برای تقویت و از نو متولد ساختن بدن و ذهن‌تان آماده می‌شوید، مثلث نوری خود با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان را تشکیل دهید. رنگ روح‌تان راکه در تمرین قبل با آن کار کردید به مثلث اضافه کنید و بگذارید این رنگ درون مثلث را پر کند. اگر هنوز رنگ روح‌تان را نمی‌شناسید، موقتاً مثلث را با رنگ سفید پر کنید.

۳ـ اکنون فرشته‌ی خورشیدی با شروع از فرشته‌ی عشق، فرشتگان شفابخش بسیاری را برای همکاری با شما فرامی‌خواند. این فرشتگان کیفیتهای گوناگون گُلی رنگ را با خود می‌آورند ـ گُلی پررنگ، گُلی کمرنگ، و گُلی روشن. این رنگها را به درون قلب‌تان جذب کنید. بگذارید این رنگها بر روی صورت‌تان جاری شوند تا چروکهای اطراف دهان و چشمان‌تان را برطرف کنند، تنشهای موجود در لبها و پیشانی‌تان را رها سازند، و به پوست‌تان طراوت بخشند. فرشتگان شفابخش عشق الهی این رنگ را به کار خواهند گرفت تا به شما جانی تازه ببخشند. به هنگام یاری این فرشتگان، در درون‌تان کاملاً آرام باشید.

۴ـ سپس فرشته‌ی خورشیدی شما کیفیتهای متعددی از رنگ زرد با خود می‌آورد ـ زرد پررنگ، زرد مایل به نارنجی، و زرد کمرنگ. فرشتگان شفابخشی که به رنگهای زرد تعلق دارند، بمحض متمرکز شدن شما بر این رنگ با ذهن شما کار می‌کنند. آنها همچنین با مغز و دستگاه عصبی شما کار

می‌کنند. شاید شما با تنیده شدن این رنگها در پیرامون‌تان، متوجه تغییراتی در میدان انرژی اطراف سرتان شوید.

۵ـ اکنون فرشته‌ی خورشیدی شما رنگ سبز را وارد خواهد ساخت ـ نخست سبزی با سایه‌هایی زرد در آن، سپس یک سبز زمردی، و سرانجام یک سبز نقره‌ای. احساس کنید که با ورود یک حالت آگاهی بسیار آرام و آسوده بر شما، تنش‌ها برطرف می‌شوند. فرشتگان دارای طیف رنگ سبز در بالا و پایین ستون فقرات و بر روی بدن‌تان کار خواهند کرد. این فرشتگان، سردردها، گرفتگی عضلانی، شانه‌درد و گردن‌دردها را برطرف می‌کنند. تصور کنید که آنها در حال رنگ کردن شما با رنگ سبز شفابخش هستند.

۶ـ فرشته‌ی خورشیدی شما رنگ آبی کبودی را بر شما خواهد افشاند تا فرشتگان شفابخش پرتوهای رنگ آبی را فرابخواند. رنگهای آبی، به‌آهستگی از میان نواحی ویژه‌ای از بدن‌تان که نیازمند شفا هستند عبور می‌کنند. ممکن است شما با تغییر این رنگ‌ها به آبی براق، آبی آسمانی، و آبی نقره‌ای، برخی تغییرات را در خود احساس کنید. برای پذیرش این معالجه‌ی شفابخش وانهاده شوید.

۷ـ با ورود شفادهندگان بنفش‌رنگ، از رنگ بنفش ملایم و سپس بنفش کمرنگ آگاه شوید. بگذارید این فرشتگان شفابخش بنفش بر هوای اطراف شما نفوذ کنند تا آنها را به درون ریه‌های‌تان بکشید. آنها هر مشکل جسمانی‌ای را که دارید شفا خواهند داد.

۸ـ فرشتگان شفابخش اکنون ترکیبی از رنگها را خواهند آورد که دارای همان کیفیتهایی هستند که ناحیه‌ای که مشکل جسمانی شما در آنجا واقع است فاقد آن است. اینها رنگهایی هستند که می‌توانند آن را شفا دهند. ببینید که آیا می‌توانید جریان یافتن رنگهایی را که فرشتگان اکنون به کار می‌برند بر

روی کل بدن‌تان احساس کنید یا نه. شاید هم این تأثیر را در شکل تغییری در میدان انرژی‌تان احساس کنید.

۹ـ توجه کنید که آیا یکی از این رنگها در بدن‌تان در محلی غیر از جایی که بر مشکل‌تان متمرکز هستید متوقف می‌شود یا نه. اینجا محلی خواهد بود که تا حدودی از تعادل خارج شده است و نیازمند تجدید حیات است.

اکنون کار خود در منزلگاه رنگها را به پایان رسانده‌اید. لحظاتی را صرف آگاهی از نوع احساسی که دارید کنید تا هر گونه آگاهی جدید درباره‌ی کیفیت رنگی را که می‌توانستید نثار بیماری یا مشکلی که در حال شفا دادن آن هستید کنید، به بوته‌ی آزمایش بگذارید. این هفته چندین نوبت این رنگ را دقایقی برای تکمیل شفایی که شروع شده است به کار ببرید. هر زمان که قصد شفا، تقویت، یا تجدید حیات بدن‌تان را دارید، وارد منزلگاه رنگها شوید.

فصل نهم

دریافت اصوات آسمانی شفابخش: منزلگاه صوت و صدا

منزلگاه صوت و صدا سرشار از نغمه‌های شفابخش آسمانی است. در این منزلگاه فرشتگان شفابخش سروشی سرمی‌دهند که در عالم مادی ناشناخته است. آنها برای این کار به هیچ سازی احتیاج ندارند چرا که نغمه‌های آنها از طریق ارتعاش می‌آید نه از طریق عالم مادی. با ورود به منزلگاه صوت و صدا، تصور کنید که به گونه‌ای محسوس نسبت به این نواها حساس هستید. نغمه‌ی بادهایی که در جزیره می‌وزند و ضربان قلب شما نیز با این نواها همساز است.

نواهای آسمانی زیبایی در سرتاسر منزلگاه صوت و صدا برمی‌خیزد که هر کدام به طور مطلق خالص است. این نواها بنمایه‌های زیرین صدا و ارتعاش آسمانی هستند که جهان را پدید آورده‌اند و به پدید آوردن آن ادامه می‌دهند. آنها به قدری نیرومند هستند که زمین و خورشید را در یک چرخش کامل نگاه می‌دارند. این چرخش در واکنش نسبت به ارتعاشی که به وسیله‌ی نور و صوت به وجود آمده است به پا می‌خیزد. تمام

ارتعاشات، واکنشی را در ماده پدید می‌آورند که با این ارتعاش مطابق است. این ارتعاش، اتمهایی را که مولکولها، سلولها و اندامها از آنها ساخته شده‌اند، جذب یکدیگر می‌کند، و سرانجام شکلی پدید می‌آید- از یک سیاره یا خورشید گرفته تا بدن انسان.

نوای روح شما

این اصوات به تمام موجودات زندگی می‌بخشند. یکی از نواهای این بنمایه‌های زیرین، شما و روح‌تان را به وجود آورده است. این نوا یکی از رشته‌ها در نغمه‌ی عظیم جهان است. هر زمان که این نوا از طریق صدای انسان یا یک ساز به صدا درمی‌آید یا نواخته می‌شود، سلولهای بدن شما را در هماهنگی با روح‌تان به ارتعاش درمی‌آورد. می‌توانید نوایی را که شما و روح‌تان را شکل بخشیده است شناسایی کنید و صدای آن را برای تسریع روند شفا و تجدید حیات بدن خود به‌کار برید. این نوا بین ارتعاش سلولهای بدن و ارتعاش روح‌تان هماهنگی ایجاد می‌کند.

در منزلگاه صوت و صدا، نوای روح شما بنمایه‌ی مخصوص خود را درون ذهن و بدن شما ارتعاش می‌دهد. شما آه-ال-ای-اوه، یا اصوات عشق، و واژه‌ی مقدس آاوم[1] را در نوای روح‌تان سرخواهید داد. با نوسان یافتن صدای آاوم در درون بدن‌تان، این نوا ارتعاش سلولهای‌تان را بالا می‌برد. این نوا را در کلید C یا G یا A[2] موسیقیایی قرار دهید، زیرا نوای شفابخش شماست. با به ارتعاش درآمدن نوای روح‌تان در سلولهای شما، بدن شما تا زمان پرطروات شدن‌اش پالایش می‌شود. کل شخصیت شما

---

1. AUM

۲. به ترتیب کلیدهای دو، سل و لا.

به شکلی مارپیچی به سمت بالا، به درون کیفیت عالی‌تری از نور صعود می‌کند.

اگرچه حدود واقعی نوای روح شما بالاتر از توان شنوایی زمینی شما قرار دارد، قلب شما این نوا را می‌شنود و در بر می‌گیرد. با به صدا درآوردن این نوا، شما احساس آرامش، آسودگی، و خوشبینی بیشتری خواهید کرد. زمانی که این ارتعاش به سر شما می‌رسد، با حقیقت وجودی شما به مثابه وجودی الهی به صدا درمی‌آید. زمانی که به سلولهای شما می‌رسد، آنها آن را می‌شنوند- و با جذب نور بیشتر و با رقصیدن به آهنگ این نوای شفابخش واکنش نشان می‌دهند. سلولهای شما با به ارتعاش درآمدن این صدا تغذیه می‌شوند. این ارتعاش سلولهای شما را به خودآگاهی و نوری گسترده‌تر ارتقاء می‌دهد.

زمانی که شما با بدن نورانی خود کار می‌کنید، مثلث نورانی خود با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان را ایجاد می‌کنید، یا اینکه از قوانین روحی پیروی می‌کنید، شما در واقع در حال همسرایی با این نوا هستید. از آنجا که هر چه که خلق شده از طریق ارتعاش خلق شده است، با به صدا درآمدن، و انعکاس مجدد این نوا، شما در حقیقت خود و بدن‌تان را دوباره خلق می‌کنید. نوای روح شما رنگ روح را بر روی سلولهای شما خواهد افشاند تا به آنها نور بیفزاید.

خاصیت شفابخش نوای روح

این ارتعاش والای نور و سرخوشی می‌تواند بیماری جسمانی شما را به نشاط جسمانی تبدیل سازد. می‌تواند بدن شما را رو به سوی نوایی عالی‌تر ارتقاء دهد. شاید شما زمانی دچار ناراحتی یا بیماری جسمانی‌ای

بوده‌اید و احساس می‌کردید که تا اندازه‌ای از مسیر خود منحرف شده‌اید. اما احتمالاً بیش از آنکه از مسیر خود منحرف شده باشید، نور زیادی را وارد بدن خود ساخته‌اید که بین ارتعاشات پست و ناخالص سلولها و ارتعاشات عالی‌تر روح‌تان اصطکاک ایجاد می‌کند. ارتعاش گروههایی از سلولها بسیار آهسته‌تر از آن بود که بتوانند با ارتعاشات عالی‌تر نور هماهنگ شوند. با ورود «نور خورشیدی» بیشتر به پیکره‌ی نورانی روح‌تان به دست فرشته‌ی خورشیدی، لازم خواهد بود که به بالا بردن نور موجود در سلولهای‌تان ادامه دهید تا هماهنگی درونی لازم را به وجود آورید.

درست همان‌گونه که نور آفتاب کسی را بیمار نمی‌سازد، ارتعاش روح شما نیز شما را بیمار نمی‌سازد. هر دوی اینها توانایی سرزنده ساختن، شفا دادن، و تجدید حیات را دارند، اما باید مراقب نیروی عظیم آنها بود. بدون نور کافی آفتاب، بدن انسان، به مانند همه‌ی گیاهان زنده، آسیب می‌بیند و می‌پژمرد. در برابر نور بسیار زیاد آفتاب هم بدن انسان مانند گیاهان از انرژی تخلیه می‌شود. بدن شما نیازمند مقدار مناسبی از نور آفتاب است، نه بیشتر و نه کمتر. این موضوع در مورد «نور خورشیدی» نیز صادق است. بدون مقدار کافی ارتعاش روحی نیز، مشکلاتی پدید می‌آید و با مقدار بسیار زیاد آن، قبل از اینکه بدن برای جذب آن آماده باشد، ممکن است مشکلات جسمانی پدید آیند. ارتعاش و نوای روح شما نمی‌تواند به خودی خود مشکلی ایجاد کند، اما نواحی پست و کم‌ارتعاش بدن شما می‌توانند باعث مشکلات شوند. اگر بخشی از بدن شما دارای ارتعاشی بسیار آهسته باشد، قادر نخواهد بود آنچه را روح برای شما ارسال می‌دارد دریافت کند، و این امر سبب بروز مقاومت

می‌شود. اگر سطح این ارتعاش را بالا ببرید، این ناحیه می‌تواند نور روحی بیشتری دریافت نماید و بدن شما می‌تواند کاملاً از شرّ بیماری و رنجوریها رها شود.

از کجا شروع کنید

روحِ یکی از رهبران معنوی به او گفت تا زمانی که بدن‌اش نتواند به ارتعاش والای روح پاسخ دهد، او بیش از این نمی‌تواند در مسیر تکامل روحی خود جلوتر رود و لازم است بدن‌اش را به ارتعاشی والاتر ارتقاء دهد. این امر اغلب برای کسانی روی می‌دهد که از ملزومات جسمانی که برای تکامل روحی احتیاج است آگاهی ندارند. حتی در صورتی که شما از نیاز افزایش دادن نوری که بدن‌تان می‌تواند در خود جای دهد آگاه باشید، ممکن است ندانید که از کجا باید شروع کنید. پیش از آنکه از بیرون شروع کنید ـ با تغییر رژیم غذایی یا دنبال کردن یک برنامه‌ی تناسب‌اندام ـ بهترین نقطه‌ی شروع، ایجاد تغییراتی درونی تحت راهنمایی روح و پزشک درون است. بعد از آن، نوبت تغییر در رژیم غذایی یا پیگیری برنامه‌ی تناسب اندام تحت هدایت روح می‌رسد، نه پیروی از «باید» و «لازم است». با سرعت بخشیدن به ارتعاشات آهسته به دست شما، بدن شما به شکلی کاملاً طبیعی در برابر نوای روح‌تان واکنش نشان می‌دهد. شما حسی برای چشیدن غذاهای شفابخش به دست می‌آورید، بدون مقاومت در برابر ضرباهنگ طبیعی خواب به خواب می‌روید، بازی می‌کنید، می‌خندید، شادمان می‌شوید، یا اینکه صرفاً «هستید».

جهت تداوم یافتن شفاهایی که فرشتگان به شما ارزانی می‌دارند، به

موسیقیهای زیبا در منزلگاه صوت و صدا گوش فرادهید. آن موسیقی‌ای را پیدا کنید که بویژه شفابخش تلقی می‌شود. چنین موسیقی‌ای، ذهن و سلولهای شما را به نحوی مخصوص تغذیه می‌کند. به هنگام گوش دادن به این موسیقی، بدن‌تان را آرمیده سازید. نواهایی که در کلید نوای روح شما هستند یا دارای هارمونی‌هایی هستند که این نوا را به صدا درمی‌آورند، می‌توانند سموم را دفع کنند، مواد پست و کدر را بیرون برانند و مواد عالی‌تری وارد سازند. زمانی که هنرمندی این موسیقی را می‌نوازد و با جریان عاطفی و روحی موسیقی در توازن است، نیروی آن حتی بیشتر از قبل نیز می‌شود. موسیقی می‌تواند به شیوه‌ای که کلمه قادر به آن نیست، شما را به زیبایی و حقیقت متصل سازد. زیبایی مقاومت‌شکننده‌ی برخی از موسیقی‌ها می‌تواند به حضور روح‌تان بینجامد. این موسیقی می‌تواند عشقی را به شما نثار کند که روح‌تان از آن انرژی و نیرو دریافت می‌دارد. با وقوع چنین امری، اراده‌ی شما برای شفا و ارتقای بدن‌تان بیدار می‌شود. این موسیقی به شما لذتهایی چون تجربه‌ی حضور فرشتگان اعطا می‌کند و نفسی از لذت را در شما می‌دمد که تا چند روز بعد از آن در ذهن و بدن شما به رقص خود ادامه می‌دهد.

به دنبال آن، دو جریان شفابخش روی می‌دهد. نخستین جریان شما را برای آشنا شدن با نوای روح‌تان آماده می‌سازد و روند شفای شما را آغاز می‌کند. دومی به شما نشان می‌دهد که چگونه واژه‌ی مقدس آاوم را با نوای روح‌تان بنوازید تا مواد ناخالص و بیمار را از خود رها سازید و شفای خود را به کمک ماده‌ی عالی‌تری که این نوا برای شما می‌آورد تسریع کنید. با شروع این سفرها، مصمم شوید که می‌توانید نوای روح‌تان را بیابید. حتی اگر صداهای درونی و ارتعاش ویژه‌ای را احساس نکنید.

اگر قصد شما صرفاً دست یافتن به نوای روح‌تان و واکنش نشان دادن نسبت به آن باشد، این نوا از طریق دستگاه عصبی شما به نوسان درخواهد آمد و سپس وارد جریان خون شما خواهد شد تا آن را تصفیه کند. این نوای شفابخش در درون کلیت بدن شما به ارتعاش درخواهد آمد و شروع به بازسازی بدن‌تان با نوری دارای کیفیت برتر خواهد کرد.

شفاگرفتن از نوای روح‌تان

از مشکل جسمانی یا هر چیز دیگری که قصد شفا دادن آن در معبد شفا را دارید شروع کنید. شاید سوخت و ساز بدن شما بکندی صورت می‌گیرد یا اینکه ذهن شما به اندازه‌ای که می‌خواهید باز و شفاف نیست. شاید قصد دارید عضله یا عضو دردناک دیگری را شفا دهید. اگرچه ممکن است اینها همچون اهداف شخصیت شما جلوه کنند، برای ایجاد ابزارهای مورد استفاده‌ی روح شما لازم‌اند. بالا بردن سوخت و ساز بدن‌تان شاید منجر به این شود که در هر تنفس اکسیژن بیشتری را به گردش درآورید، سلولهای شما بهتر تغذیه شوند، گوارش شما بهبود یابد، و دستگاه ایمنی شما عملکرد بهتری پیدا کند. به این ترتیب هر دستگاهی نفعی خواهد برد و شما خواهید توانست متمرکزتر و خلاق‌تر عمل کنید.

۱ـ آرامشی راکه در نخستین منزلگاه معبد شفای‌تان حس کردید در خود ایجاد کنید و بسادگی آرمیده شوید. با آرام‌تر شدن ذهن‌تان، تصور کنید که می‌توانید صدای ناقوس معبدتان، آواز پرندگان، صدای آبشاری از دوردست، و خش‌خش برگهایی راکه با وزش باد به جنبش در می‌آیند بشنوید.

۲ـ در حیات معبد شفای‌تان به حمامی از رنگ بروید. سپس وارد منزلگاه صوت و صدا شوید و در هر جای آن که دوست دارید بنشینید. می‌توانید چشمان‌تان را ببندید تا صداهای درونی آسمانی راکه از طریق این منزلگاه به اجرا درمی‌آیند بشنوید. در اینجا، در حالی که این منزلگاه و صداهای اطراف‌تان را می‌شنوید مکث کنید، و چشمان‌تان را بگشایید.

۳ـ اکنون مثلث طلایی خود با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان را ایجاد کنید و در انرژی آنها فروروید تا بتوانید صداهای «درون» این منزلگاه را احساس کنید و به آنها پاسخ دهید. این صداها در گوش درونی شما به صدا درمی‌آیند. ممکن است با واکنش بدن در قبال نوای روح‌تان، به جای اینکه چیزی بشنوید، صرفاً تغییر ظریفی را در داخل سر و بدن‌تان احساس کنید. آنها در چنان هارمونی‌ای با شما قرار دارند که ممکن است احساس سبکبالی و شادی کنید، حتی در صورتی که از ارتعاش نوایی که بدن‌تان را به ارتعاش درمی‌آورد آگاه نباشید. این نوا، نوای ارتعاشی روح شماست، که هویت، درجه‌ی تکامل، و میزان عشق‌اش را بر شما آشکار می‌سازد.

۴ـ فرشته‌ی خورشیدی شما نوای روح‌تان را تقویت خواهد کرد. این نوا دارای بسامدی بسیار بالا، و خارج از محدوده‌ی شنوایی انسان است. انتظار نداشته باشید که این نوا را همان‌گونه که یک نغمه‌ی موسیقی را می‌شنوید بشنوید. این نوا، اگر چه به نحو آشکاری در بدن لطیف شما مرتعش خواهد شد برای گوش بیرونی شما خاموش خواهد بود. از فرشته‌ی خورشیدی‌تان بخواهید این نوا را تقویت کند تا درون کل بدن و شخصیت‌تان مرتعش شود. شاید بتوانید آن را با گوش درونی‌تان بشنوید. بعدها می‌توانید آن را وارد ذهن، عواطف، و بدن‌تان کنید.

۵ـ روح شما مستقیماً با بدن‌تان صحبت می‌کند. تصور کنید که اکنون

نوای روح‌تان در درون قلب و سر شما طنین‌افکن می‌شود. احتمالاً آن را همچون موجی از انرژی در کنار سرتان یا در کنار قلب‌تان خارج از بدن‌تان احساس خواهید کرد.

۶ـ تصور کنید انرژی ارتعاشی روح‌تان در اوکتاو[1]ی که در محدوده‌ی صدای شماست چه صدایی می‌دهد، سپس این نوا را بارها و بارها ادا کنید. با شروع به نواختن نوای روح‌تان، اصوات صداداری را که در منزلگاه عشق آموخته‌اید، آه ـ ال ـ ای ـ اوه ، به کار ببرید. اگر مطمئن نیستید کدام نوا را به کار ببرید، سه یا چهار نوا را به هنگام سردادن امتحان کنید تا نوایی را که باعث می‌شود خود را با روح‌تان در هارمونی احساس می‌کنید برگزینید.

۷ـ اکنون آماده هستید از این نوا به منظور شفا استفاده کنید. نوای روح‌تان را به صدا درآورید و ارتعاش آن را به هر ناحیه‌ای که قصد شفای آن را دارید وارد سازید. شاید بخواهید علاوه بر بدن‌تان عواطف‌تان را نیز شفا دهید ـ هر چیزی که سد راه روح آزاد و شادی طبیعی شما می‌شود.

۸ـ فرشته‌ی خورشیدی شما به هدایت فرشتگان شفابخش خواهد پرداخت. به منظور اینکه این ناحیه را همطراز ارتعاش والای روح‌تان قرار دهید، لازم نیست بدانید که کدام گروه از فرشتگان آنجا را بازسازی می‌کنند.

۹ـ تصور کنید فرشتگان شفابخش در حال استفاده از ارتعاش و صدای نوای روح‌تان برای شفا و احیای ناحیه‌ی مورد نظر شما هستند. آنها ساختار مولکولی را تغییر می‌دهند تا ارتعاش آن را با روح‌تان هماهنگ سازند.

۱۰ـ تصور کنید با بیرون رانده شدن سلولهای پست و ساخته شدن سلولهای جدید به‌دست فرشتگان شفابخش، با هر تپش قلب، ارتعاشات شفابخش همگام با ضربان نبض شما در داخل جریان خون‌تان منتشر

می‌شوند. تصور کنید سلولهای شما این پیغام را می‌شنوند و نیروی حیات‌بخش آن را در بر می‌گیرند.

۱۱ـ زمانی که کار به پایان رسید (که معمولاً بیش از چند دقیقه طول نمی‌کشد)، بگذارید تا موجی از قدردانی از قلب شما برخیزد. چنین چیزی بخوبی مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

۱۲ـ با نوای روح‌تان بازی کنید، آن را در طول روز چندین بار به صدا درآورید. به مشاهده‌ی واکنش بدن، و واکنش عواطف‌تان در برابر این نوا بپردازید. این نوا اراده‌ی شما برای شفایافتن و بالا بردن نور سلولی را برمی‌انگیزد. با این نوا، نغمه یا آوازی بسازید، و ظهور سبکباری روح را احساس کنید.

(می‌توانید از صفحه کلید برای آزمایش صدایی که با نوای روح شما به نوسان درمی‌آید استفاده کنید تا بتوانید با نواختن این نوا براحتی آن را دوباره ایجاد کنید. یا اینکه می‌توانید یک نی بخرید و برای وارد ساختن نوای روح‌تان به بدن‌تان، آن را نزد خود نگاه دارید.)

نوردرمانی از طریق ادای واژه‌ی مقدس آاوم

اگرچه ممکن است شما پیش از این بارها واژه‌ی مقدس آاوم (یا اوم) را به کار برده باشید، اگر این واژه با نوای روح‌تان به صدا درآید، ارتعاش آن بسی نیرومندتر خواهد بود. اگر آاوم با نوای روح‌تان به صدا درآید، نیروی این را دارد که هرگونه غلظت و بیماری موجود در بدن، عواطف، و ذهن شما را برطرف کند. در سفر زیر یاد خواهید گرفت که چگونه به روح‌تان اجازه دهید نوای خود را زمانی که شما آاوم را ادا می‌کنید به صدا درآورد.

۱ـ وارد منزلگاه صوت و صدا شوید و چشمان‌تان را رو به بالا به طرف روح‌تان حرکت دهید. بگذارید با هر تنفسی که می‌کنید روح‌تان نوای خود را از طریق شما به صدا درآورد. ارتعاش این نوا شروع به هماهنگ ساختن کالبدهای اثیری، عاطفی، و ذهنی شما با روح‌تان خواهد کرد.

۲ـ به ارتعاش درونی‌ای که از روح‌تان به شما انتقال می‌یابد گوش فرادهید. شعوری در درون شما به این انرژی مرتعش پاسخ خواهد داد.

۳ـ اکنون در مثلثی از نور به فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان ملحق شوید. تصور کنید که در قالب روح‌تان نفس می‌کشید و انرژی روح‌تان در حال جریان یافتن به درون شماست. با جاری شدن این انرژی شفابخش به درون شما، تبدیل به مجرایی شوید تا آن را گسترده‌تر کنید. بگذارید روح‌تان از طریق شما نوای خود را سه مرتبه به صدا درآورد.

۴ـ در نخستین مرتبه، در نوای روح‌تان واژه‌ی مقدس آاوم را بنرمی ادا، و آن را به ذهن و افکارتان هدایت کنید. با انتقال دادن انرژی آاوم به افکار و باورهای‌تان، بگذارید انرژی آن از طریق مغزتان، از سمت راست به سمت چپ، به پشت مغز، و به درون گردن‌تان جریان یابد. بگذارید انرژی آن در هر دو طرف نخاع‌تان بر سلسله اعصاب مرکزی شما جاری شود.

۵ـ بار دوم، آاوم را کمی بلندتر ادا کنید و آن را وارد عواطف‌تان سازید. بگذارید ارتعاش آن کالبد عاطفی شما را لمس کند و همراه با برطرف کردن و رها ساختن هرگونه احساسات عاطفی نامطلوبی که راه شفا و تجدید حیات شما را مسدود ساخته است، آن را به هماهنگی آرامش‌بخشی رهنمون کند.

۶ـ در بار سوم، با نیروی بیشتری آاوم را ادا کنید و آن را به کالبد جسمانی‌تان هدایت کنید. تصمیم بگیرید که در نقش انتقال‌دهنده‌ی آگاه ارتعاشات لطیف و شادی به سلولهای بدن‌تان، عمل کنید. بگذارید این

ارتعاشات ویژه‌ی شفابخش به درون کالبد جسمانی‌تان جریان یابد و شروع به پاکسازی هرگونه انسداد، بیماری، یا ناخوشی کند. به این واژه‌ی مقدس که در حال ادا کردن آن با نوای روح‌تان هستید اجازه دهید به ساختار سلولی شما نفوذ کند و هرگونه سلول بیمار یا رسوبی را خارج، و ذراتی از نور عالی را جایگزین آنها سازد. ثانیه‌ای بر بخشی از بدن‌تان متمرکز شوید که در حال شفا دادن آن هستید و تصور کنید که نوای روح شما به این ناحیه وارد می‌شود و آن را به نوایی والا دگرگون می‌سازد.

۷ـ اکنون بگذارید تا فقط خودتان باشید ـ بدون هیچ هدف، هیچ احساس، و هیچ تقاضا. اگر فکری به پا خیزد صرفاً آن را به عنوان یک فکر گذرا بپذیرید و بگذارید بگذرد. اگر فکری درنگ کند، نوای روح‌تان را تکرار کنید. اگر احساسی به پا خیزد، آن را به عنوان یک احساس بپذیرید و بگذارید بگذرد. اگر احساسی درنگ کرد، نوای روح‌تان را دوباره از اعماق قلب‌تان تکرار کنید. با ادا شدن آاوم، روح‌تان شما را به درون انرژی خویش وارد می‌سازد تا بتواند عمیقاً به درون کلیت وجود شما رخنه کند و هر چیزی را که قصد دارید با نور بیشتری ارتقا دهید، دگرگون سازد.

فصل دهم

یاری گرفتن از پزشک درون: منزلگاه دانش و شعور

در منزلگاه دانش و شعور، با پزشک درون‌تان که دربردارنده‌ی شعور حاکم بر بدن‌تان است و در نقش کارگردان کلیه‌ی دستگاههای بدن شما عمل می‌کند تماس برقرار خواهید کرد. پزشک درون، ارتعاشات نور، رنگ، صوت و عشق را به شعور عملی ترجمه می‌کند و از جدول زمانی زندگی، نیازهای بدن، و نواحی‌ای از بدن‌تان که محتاج نور زیادتری هستند و آنهایی که نور زیاد از حدی دریافت می‌دارند آگاه است. او شفادهنده‌ای مهربان، آگاه، باتفاهم ـ و همیشه عملگرا است که دربردارنده‌ی سابقه‌ای کامل از زندگی شماست، می‌داند که از کجا آمده‌اید و آینده‌ی شما قرار است تا چه اندازه غنی و امیدبخش باشد.

مخزن دانش و شعور

پزشک درون مخزن عظیمی از شعور و دانش را در درون شما برخوردار

می‌دارد. برای پرسشهای شما در مورد بدن‌تان پاسخهایی دارد و می‌تواند به شما نشان دهد که چگونه بیماری را از سر بگذرانید و چگونه بر میزان نور سلولی بیفزایید. پزشک درون شما همواره در حال اجرای وظیفه‌ی پیچیده‌ی نظارت و هدایت تجدید حیات دستگاهها، غدد، اعضا، و بافتهای سلولی بدن شماست. از آنجا که انتقال انرژی ورودی به بدن بر عهده‌ی پزشک درون است، مسؤولیت تقسیم سلولی نیز به عهده‌ی اوست. پزشک درون شما شفادهنده‌ای عظیم است که اگرچه درک کامل آن برای شما امکان‌پذیر نیست، قادر است به نحوی آشکار و ساده به شما نشان دهد که چه کمکی از دست شما ساخته است. احتمالاً از اینکه راهنماییهای پزشک درون تا چه حد دقیق است و از اینکه توجه شما را دقیقاً به جای صحیح هدایت می‌کند متعجب خواهید شد. اگر شما انتظار داشته باشید پزشک درون‌تان همچون پدری عبوس، سختگیر و تا اندازه‌ای طردکننده، و یا همچون پیرمردی باشد که به هنگام سرزدن خطا، ضعف، و تنبلی از جانب شما انگشت‌اش را به علامت تهدید به سوی شما نشانه می‌رود، از تماس با او بسیار متعجب خواهید شد. پزشک درون شما بر تلاشهایی که در حال انجام آنها هستید، و بر اشتیاق شما برای گوش دادن و عمل کردن متمرکز خواهد بود. پزشک درون شما نه تنها شما را می‌پذیرد، بلکه شما را دلگرم و تشویق می‌کند.

هنگامی که شما همکاری خود را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان آغاز می‌کنید، پزشک درون، شفا و تقویت بدن، ذهن، و عواطف شما را با یکدیگر هماهنگ می‌سازد. او نقش یک واسط را میان شما و روح‌تان بازی می‌کند و ابزارها و پیشنهادهایی از سر روشنی و بصیرت تقدیم می‌دارد. این پیشنهادها می‌توانند به رفع هر نوع مشکل، چه آن مشکل در

کالبد جسمانی شما ریشه داشته باشد چه در کالبد عاطفی یا ذهنی شما، کمک کند. پزشک درون شما می‌تواند به شما بگوید که کدام یک از منزلگاه‌های معبد شفا برای شما مفیدترین است و به هنگام بروز علائم جسمانی با کدام یک از دستگاههای بدن‌تان کار کنید. راهنمایی‌های پزشک درون پس از اینکه یک سری از محاسبات چند جانبه انجام می‌دهد ظهور می‌کنند. شعور پزشک درون از نوع عالی است، و دارای مخزن بزرگی از دانش دست‌یافتنی است که می‌تواند در زمان واحد، بیلیونها واحد اطلاعاتی را به کار گیرد.

گنجینه‌ای از راهنمایی عملی

زمانی که پزشک درون شما با شما صحبت می‌کند، به شما احساس ارزشمندی و پشتگرمی دست می‌دهد. پی می‌برید که درک شده‌اید و دوست داشته می‌شوید. این شفادهنده از بخشی از عمق وجود شما صحبت می‌کند که ممکن است تاکنون از شما پنهان بوده باشد. گاهی پیامهای آن ممکن است با طنز و شوخی همراه شود، راههایی را که شما نادیده گرفته بودید به شما نشان دهد، ترسهایی که شما را عقب نگاه داشته است برطرف سازد، و شوق زنده بودن را در شما زنده کند. پزشک درون هرگز شما را با پیشگویی‌های ترسناک تهدید نمی‌کند بلکه در یک چشم به هم زدن با محاسبه‌ی احتمالات ممکن، گزینه‌های جدیدی را به شما نشان می‌دهد. دلسوزی و درک و تفاهم‌اش عمیق‌تر از آن است که شما احتمالاً عادت به پذیرش آنها داشتید. شاید زمانی پندی که از او می‌گیرید حکیمانه، و زمانی دیگر با طنز و شوخی عجین باشد. فراتر از همه، پزشک درون شما عملگراست و به برخی چیزهای مهم اشاره

می‌کند که می‌توانید همین حالا و بر پایه‌ای دراز مدت انجام دهید.

از آنجا که پزشک درون شما عملگراست، راهنمایی‌های روح‌تان را به گونه‌ای ترجمه می‌کند که برای زندگی شما عملی و مفید باشد. مردی از پزشک درون خود خواست به او نشان دهد چگونه می‌تواند ویتامینهای مناسب را از غذاها دریافت دارد تا عادت نامطلوبی را ترک کند. پزشک درون‌اش به او گفت که او هم‌اکنون نیز ویتامینها و مواد غذایی مقتضی را دریافت می‌دارد، اما «آنچه هم‌اینک بدن تو نیاز دارد اکسیژن است. سلولهای تو تشنه‌ی اکسیژن هستند. پیاده‌روی کن. هر روز دست‌کم یک بار به مدت یک ساعت پیاده‌روی کن تا تعادلی را که بدن‌ات بدان نیازمند است به دست آوری.» زمانی که پزشک درون به شما می‌گوید چه کار کنید، این کار را با چنان ارتباط سریعی انجام می‌دهد که به گونه‌ای تله‌پاتیک از بخش دیگری از وجودتان به شما انتقال می‌یابد. مهم است بدانید که این پاسخها تقریباً همیشه در آنجا در درون شما هستند، و آگاهی از اینکه این بخش عاقل وجود شما تا چه حد داناست، باعث آسودگی خاطر فراوان شما و دلیلی برای جشن و سرور است.

شفاگرفتن از پزشک درون

یکی از دانشجویان دوره‌های نوردرمانی که دچار جوشهایی پوستی بود از پزشک درون خود خواست راه برطرف کردن آنها را به او نشان دهد. در عوض او این پیام را دریافت کرد: «این شیوه‌ی طبیعی بدن تو برای خارج ساختن مواد شیمیایی از برخی غذاهاست که تو نسبت به آنها حساسیت داری. از اینکه بدن‌ات راهی برای خارج ساختن آنها از دستگاههایش دارد سپاسگزار باش. غذاهایی را پیدا کن که نسبت به آنها

آلرژی داری و از آنها پرهیز کن. پس از آن دیگر جوشهایت از بین خواهند رفت.» این پیام به دانشجوی مورد نظر نشان داد که نسبت به برخی مواد حساسیت دارد. بنابراین، او بتدریج تمام غذاهایی را که دارای این مواد بودند از برنامه‌ی غذایی خود حذف کرد. با این کار جوشهای او ناپدید شد.

یکی دیگر از دانشجویان دوره‌های نوردرمانی خیلی زود احساس خستگی می‌کرد. او با پزشک درون خود صحبت کرد و از او در این مورد کمک خواست. به او گفته شد که او ویتامینها و مواد غذایی کافی از غذاها دریافت می‌دارد، اما از آن خواب عمیقی که برای ترمیم و جایگزینی سلولها به هنگام شب مورد نیاز است برخوردار نیست. با این آگاهی، او یک برنامه‌ی منظم خواب تدارک دید، موسیقی‌ای را یافت که او را در آرمیده شدن یاری می‌داد، و قبل از خواب به اجرای حرکات کششی روی آورد. همچنین او با تشکیل مثلث طلایی‌اش تصور کرد که در سراسر طول شب با فرشته‌ی خورشیدی و روح خود مرتبط است. طولی نکشید که این شخص سلامتی‌اش را بازیافت و اکنون میزان انرژی او بیشتر از هر زمان دیگر است.

دانشجوی دیگری از پزشک درون خود نحوه‌ی شفا دادن کمر دردش را درخواست کرد. به او گفته شد که حالتهای عاطفی او این مشکل را ایجاد کرده است و او احساس می‌کند در برابر مسؤولیتهای سنگینی که دارد کمر خم کرده است. پزشک درون او پیشنهاد کرد به فعالیتهایی مشغول شود که هر روز به او احساس تفریح و نشاط دست دهد. بنابراین او هفته‌ای چند بار به شنا پرداخت و لذتهایی را که در دوران کودکی احساس کرده بود از سر گرفت. بتدریج، حس جدید بازی و تفریح او را

قادر ساخت که صندلی بهتری را برای محل کارش خریداری کند. اکنون از کمر درد او اثری نیست.

شما مجبور نیستید منتظر بمانید مشکلی به پا خیزد تا با پزشک درون خود ملاقات و مشاوره کنید. مهم است که همین الان حتی اگر در سلامتی کامل به سر می‌برید ارتباط شایسته‌ای با او برقرار کنید. با بررسی نوبت به نوبت، پیش نخواهد آمد که بیماری غافلگیرتان کند. پزشک درون، شما را از هرگونه مشکل بالقوه‌ای که در آینده‌ی شما پدیدار می‌شود آگاه می‌سازد و به شما می‌گوید که چگونه از آن پیشگیری کنید. پزشک درون شما همچنین می‌تواند در مورد چگونگی ارتقای بدن‌تان به سطح بالایی از تندرستی و ظرفیت تحمل نور پیشنهادهایی بدهد.

سفری برای گفتگو با پزشک درون‌تان: بخش نخست

قبل از شروع کار، نخست دو صندلی را در اتاقی که در آن هستید مقابل هم قرار دهید. شما بر روی یکی از این صندلیها، و پزشک درون شما روی دیگری خواهد نشست. در کنار صندلی‌تان قلم و کاغذ یا ضبط صوتی قرار دهید. این تمرین دارای دو بخش است. در بخش نخست، از پزشک درون‌تان پرسشهایی خواهید کرد. در بخش دوم بر روی صندلی دیگر قرار خواهید گرفت و تبدیل به صدای پزشک درون‌تان خواهید شد که به این پرسشها با شعوری نامحدود پاسخ می‌دهد. از آنجا که ثبت شعور نامحدود شما در قالب پزشک درون، بسیار اهمیت دارد، آنچه را می‌گویید بر کاغذ یا ضبط صوت ثبت کنید، و در روزهای آینده به آن گوش کنید یا آن را بخوانید تا ببینید پیشنهادهای پزشک درون تا چه اندازه عاقلانه است. بسیاری متوجه شده‌اند که پزشک درون هر بار یک چیز

درباره‌ی آنچه آنان می‌توانند انجام دهند می‌گوید. به همین دلیل است که ثبت آنچه پزشک درون می‌گوید، و برداشتن هر گام پیشنهادی در زمانهای متفاوت، اهمیت دارد.

۱ـ با قرار دادن انگشتان‌تان بر پیشانی‌تان، خود را به جزیره‌ی فرشتگان منتقل سازید. تصور کنید که در باغ حیاط معبدتان گردش می‌کنید و رایحه‌ی گلها را استنشاق می‌کنید. بگذارید هر نفسی با عبور از ریه‌هایتان ذهن شما را پاک کند. هنگامی که میدان انرژی‌تان را با حمام رنگ پاک می‌سازید، احساس آرامش عمیقی را که در منزلگاه آرامش درونی به شما دست داده است فراخوانید.

۲ـ وارد منزلگاه دانش و شعور شوید و بر روی یکی از صندلیهای موجود در آنجا بنشینید. به سوی فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان عروج کنید و مثلث‌تان را تشکیل دهید. این مثلث را با سایه‌های زیبایی از رنگ زرد آکنده سازید تا فضای خوش‌آمدگویی به فرشتگان شفابخش پرتو زرد آماده شود و آنها ارتباط شما با پزشک درون‌تان را تسهیل کنند.

۳ـ به صندلی‌ای که در برابرتان قرار دارد بنگرید، چشمان‌تان را ببندید و تصور کنید که پزشک درون‌تان در برابر شما نشسته و با دقت به افکار شما گوش می‌کند. با پزشک درون‌تان درباره‌ی تغییراتی که در چند سال گذشته ایجاد کرده‌اید صحبت کنید. برخی قدمهایی را که اخیراً برای تشکیل بدنی سالم و پالایش یافته برداشته‌اید برای او توصیف کنید. از میل عمیق قلبی خود برای مفید بودن در این دنیا و نیرویی مثبت بودن برای دوستان و جامعه سخن برانید. با صداقت کامل به هر مانعی که در برابر پذیرش خودتان، آن گونه که هستید وجود دارد اذعان کنید. پزشک درون شما دارای حس همکاری نزدیک با شماست، و تمام دانشهایی را که برای ایجاد بدنی عالی‌تر

نیاز دارید در اختیار شما قرار می‌دهد. برای پزشک درون‌تان مهم است بداند که آگاهی شما تا چه حد گسترده است تا بتواند بر اساس درک و فهم شما عمل کند. او به شما تنها چیزهایی را که هنوز نمی‌دانید و از آنها آگاه نیستید خواهد گفت.

۴ـ تصور کنید که جملات زیر را به پزشک درون خود می‌گویید یا اینکه جملات دیگری را به زبان خود می‌گویید. مطمئن شوید که قبل از متمرکز شدن بر مشکلی ویژه، پرسشهای عمده‌ی مربوط به سبک زندگی‌تان را مطرح می‌سازید: «ای پزشک درون گرامی! از تو به سبب حضورت در اینجا سپاسگزارم. بیشترین احترام خود را به تو به عنوان مشاور و پزشک درون‌ام ابراز می‌دارم. می‌خواهم به تو صدایی بدهم تا از این طریق بیاموزم چگونه بدن سالم‌تری بسازم که می‌تواند نور بیشتری را حفظ و منتشر کند. ای پزشک درون، در شیوه‌ی حکیمانه و لطیف خود لطفاً آن سبک زندگی را که در آن سالم‌ترین و خلاق‌ترین زندگی من جلوه‌گر می‌شود به من پیشنهاد کن.»

ممکن است هنگامی که پزشک درون شما در حال بررسی این پرسشها است لحظه‌ای سکوت برقرار شود. برای دریافت تمام اطلاعات از پزشک درون خود وقت زیادی صرف کنید. می‌توانید هر تعداد پرسش را که بخواهید مطرح کنید. رک باشید و با خلوصی قلبی صحبت کنید. مطمئن باشید که پزشک درون شما بدقت به تمام پرسشها گوش می‌دهد. همه‌ی پرسشها بررسی خواهند شد. هیچ پرسشی وجود ندارد که پزشک درون شما نتواند در مورد آن به شما پاسخ و کمکی اعطا کند.

۵ـ اکنون به دنبال اطلاعات دیگری بروید. پاسخهای قابل اعتمادی خواهید گرفت. برخی از پرسشهایی که می‌توانید مطرح سازید به قرار زیر است. می‌توانید پرسشهای دیگری به زبان خودتان مطرح کنید:

○ «چگونه می‌توانم نیروی اراده‌ی خود را برای کاملاً خوب و تندرست شدن و ایجاد بدنی عالی‌تر رها سازم؟»

○ «چگونه این ... را شفا دهم؟ (در جای خالی مشکلی راکه در مورد آن کار می‌کنید قرار دهید).

○ «برای شاداب کردن بدن‌ام چه می‌توانم انجام دهم؟ خواب؟ هوای تازه؟ ورزش؟»

○ «این بیماری به من چه می‌آموزد؟ چه ارمغانی از همدردی، صبر، آگاهی، درک و تفاهم، پالودگی، یا تغییر را به من ارزانی می‌دارد؟»

○ «آیا هیچ یک از دستگاههای کالبد جسمانی من ـ دستگاه عصبی، ایمنی، گردش خون، تنفس، یا غدد ـ احتیاج به افزایش انرژی و نور دارد؟»

○ «آیا نیازهای غذایی من با برنامه‌ی غذایی کنونی‌ام تأمین می‌شود؟»

○ «چگونه می‌توانم به توانایی شفا دادن خودم اطمینان بیشتری یابم و بفهمم که در حال پیشرفت هستم؟»

○ «اگر موقعیت یا رابطه‌ای وجود داشته باشد که انرژی مرا تحلیل می‌برد، آیا آن را به روشی بی‌طرفانه برای من آشکار خواهی کرد؟»

○ «کدام یک از حالتهای عاطفی من بزرگ‌ترین عوامل ایجاد شور و نشاط در من هستند و چگونه می‌توانم آنها را تقویت کنم؟»

○ «چگونه می‌توانم دوستانی را بیابم که از این تغییرات حمایت خواهند کرد؟»

○ «آیا ترسهایی وجود دارند که انرژی و سرزندگی مرا مخدوش می‌سازند؟»

○ «چگونه می‌توانم مطمئن‌تر و گشاده‌روتر گردم؟»

○ «چه نوع افکاری تعادل و سرزندگی بیشتری را به هر روز از زندگی من

وارد خواهند ساخت؟»

○ «هم‌اکنون چه نوع حرکت و ورزشی می‌تواند برای من مفیدترین باشد؟»

○ «آیا یک یا دو کار دیگری وجود دارد که هم‌اکنون می‌توانم انجام دهم؟»

○ «سهم من در حمایت از شفاهای فرشتگان شفابخش چیست؟» (اگر نیازمند کمکهای پزشکی هستید در مورد بهترین نوع آنها سؤال کنید. بپرسید که از کجا می‌توانید اطلاعاتی در مورد شیوه‌های متعدد درمانی بیماریهایی که بدان مبتلا هستید کسب کنید.)

○ «قدم بعدی در ارتقای بدن و سلولهای من برای حفظ نور بیشتر چیست؟»

۶ـ اکنون آماده هستید در صندلی روبرو بنشینید و از زبان پزشک درون خود سخن بگویید.

سفری برای گفتگو با پزشک درون‌تان: بخش دوم

۱ـ زمانی که فرشتگان شفابخش پرتو زرد، ذهن برتر شما را می‌زدایند، آماده شوید تا بگذارید پزشک درون شما از زبان شما سخن بگوید.

۲ـ زمانی که احساس کردید آماده‌ی قرارگرفتن در نقش پزشک درون‌تان هستید، به سمت صندلی دیگر حرکت کنید و در برابر خودتان بنشینید. وقتی از جای خود بلند می‌شوید و به طرف صندلی روبرو حرکت می‌کنید، شروع به بر عهده گرفتن نقش یک حکیم دانا کنید. تصور کنید که انرژی حکیم دانای شما تاجی از نور در پیرامون شما شکل می‌دهد. با نشستن در صندلی مقابل صندلی اصلی‌تان، بگذارید وضعیت شما وضعیت یک

شخص عاقل و مراقب را به خود بگیرد. به صندلی اصلی خود بنگرید، و تصور کنید که خود دیگر شما هنوز آنجاست و به سخنان شما گوش می‌دهد.

۳ـ نفس‌تان را وارد بالای سرتان سازید تا به پزشک درون‌تان متصل شوید. واژه‌ی مقدس آاوم را ادا کنید، و برای زدودن صدای‌تان هوای تازه را به درون نفس بکشید. ممکن است با شروع به صحبت احساس سوزش یا گرما بکنید.

۴ـ شما در قالب حکیم دانا از پاسخ پرسشهایی که پیش‌تر مطرح کردید آگاه‌اید. پس شروع به صحبت و پاسخ دادن به این پرسشها کنید. بگذارید صدای‌تان به صدای مشاوری وارد و باتجربه تبدیل شود که دارای کیفیتی غنی‌تر از صدای معمول‌تان است. کلمات شما آمیزه‌ای از عشق و شعوری شگفت را عرضه می‌دارد. ممکن است از شعور بی‌نهایت و کمکهای عملی‌ای که جلوه‌گر می‌شوند متعجب شوید. در این صورت، مطمئن شوید که تمام اطلاعات دریافتی را قبل از عملی کردن با ذهن منطقی‌تان می‌سنجید.

۵ـ حتی اگر احساس می‌کنید که این پاسخها را در قالب پزشک درون جعل می‌کنید، هر چه راکه به ذهن‌تان می‌آید بدون هیچ‌گونه جرح و تعدیل یا تغییری بیان کنید.

۶ـ اگر تصادفاً بخشی از شخصیت شما تظاهر کند پزشک درون شماست، می‌توانید فوراً آن را تشخیص دهید. چنین بخشی بیشتر، صدایی تودماغی، جیغی، یا خشن و سرزنش‌گر خواهد داشت. شاید او قصد کمک به شما را داشته باشد، اما او تنها نماینده‌ی بخش کوچکی از گذشته‌ی شما است و نمی‌تواند دورنمای گسترده‌تر آن کسی راکه شما در ابعادی والا هستید، ببیند. در چنین مواقعی، خود را مجدداً در قالب پزشک درون واقعی قرار دهید و به کارتان ادامه دهید.

۷ـ پس از پاسخ دادن به تمامی پرسشها، به طرف صندلی قبلی که در آن پرسشهای‌تان را مطرح کرده بودید حرکت کنید. درباره‌ی پاسخهایی که به شما داده شده است فکر کنید. اگر آنچه را گفته‌اید ثبت نکرده‌اید، اینک پیشنهادهایی را که در قالب پزشک درون عرضه داشته‌اید یادداشت کنید.

۸ـ زمان ملاقات بعدی با پزشک درون‌تان را تعیین کنید، آن را در تقویمی علامت بزنید و بدان وفادار باشید. هر قدر که دوست دارید برای ملاقات با پزشک درون‌تان اقدام کنید. هر بار که بر صندلی پزشک درون‌تان می‌نشینید ارتباط شما قوی‌تر، عمیق‌تر، و غنی‌تر از پیش خواهد شد.

اگر احساس می‌کنید به پاسخ همه‌ی پرسشهایی که در این تمرین با پزشک درون‌تان مطرح کردید دست نیافته‌اید، دلسرد نشوید. برای آگاه شدن از تمامی مسایل مورد نظر خود، برگزاری چند جلسه‌ی دیگر لازم است. از دوستی بخواهید که به هنگام ارتباط شما با پزشک درون‌تان در کنار شما بنشیند و هرچه را که شما در قالب پزشک درون می‌گویید یادداشت کند. (سه صندلی را در برابر هم به یکدیگر بچسبانید. یکی برای خود، دیگری برای دوست‌تان، و سومی برای پزشک درون‌تان.) دوست شما یک حامی خاموش است که بدقت به آنچه می‌گویید گوش می‌کند و آنها را یادداشت می‌کند. مهم است پس از شروع کار، به دوست‌تان نگاه یا با او صحبت نکنید و به هنگام درخواست پرسشها بر صندلی پزشک درون، و به هنگام قرار گرفتن در نقش پزشک درون، برای پاسخ دادن به پرسشها کاملاً بر صندلی خالی خودتان متمرکز شوید.

فصل یازدهم

تصویر سه‌بعدی شفابخش شما: منزلگاه تصاویر ذهنی

منزلگاه تصاویر ذهنی ، منزلگاهی است آکنده از یکصد آینه‌ی تمام‌نمای زندگی که همگی تصاویر درونی شما از خود را به شما بازمی‌نمایند. پس از ورود به این منزلگاه، خواهید دید که هر آینه‌ای تصاویر مختلفی را که شما درباره‌ی خود و بدن‌تان دارید منعکس می‌کند. شما نوا و رنگ روح‌تان را به این منزلگاه خواهید آورد تا آنجا را پر کنید و شاهد تغییراتی در این آینه‌ها خواهید بود که تصاویر درخشان روح‌تان از شما را منعکس می‌سازند. آنها به شما نشان خواهند داد که زندگی شما می‌تواند تا چه حد زیبا، و بدن شما تا چه حد می‌تواند جوان و سرزنده باشد. با تمرکز شما بر این تصاویر درخشان، آنها جای آن تصاویر روی آینه‌ها را که تصاویر ذهنی قدیمی شما را از خودتان منعکس می‌کردند خواهند گرفت. تنها کمکی که از دست شما برمی‌آید این است که دریابید بخشی از تصاویر ذهنی شما تا چه حد بی‌اهمیت و نامشخص بوده‌اند

زمانی که به این منزلگاه قدم می‌گذارید، تصمیم بگیرید که با در بر گرفتن تصاویر نیرومند روح‌تان که بیانگر قصد والای آن برای زندگی شما هستند، بگذارید تصاویر قدیمی رنگ ببازند. در حالی که می‌گویید: «من برای درک و فهم آن تصاویر گسترده‌تر از آن کسی که هستم آماده‌ام. آماده‌ام تا به ایجاد واقعیت والای روح‌ام در زندگی و بدن‌ام کمک کنم»، شروع به دیدن این تصاویر کنید و آنها را در بر بگیرید.

در این نقطه، شما به همکار فرشته‌ی خورشیدی خود در ایجاد سلامتی و طول عمری که برای رقم زدن سرنوشت حقیقی خود نیاز خواهید داشت تبدیل می‌شوید. هر زمان که خود را ببینید که از عشق، سرور، و طراوت روح‌تان آکنده هستید، تصاویر قدیمی شما جای خود را به تصاویر جدید خواهند داد.

تصاویر روح شما نه در یک یا دو بعد، بلکه در سه بعد بر شما منعکس خواهند شد. این تصاویر، «تصویر سه‌بعدی شفابخش شما»[1] به شمار می‌روند. آنها آن خودی را که شما می‌توانید به آن تبدیل شوید به شما می‌نمایانند ـ سالم، پرانرژی، سرشار از زندگی، سرشار از انرژی و شور و شوق انجام هر کاری که شما برای انجام آن به اینجا (زمین) آمده‌اید، و برخوردار از شعفی فراتر از تصور در طی این مسیر. دیدن و پذیرفتن تصاویر سه‌بعدی‌ای که روح‌تان به شما عرضه دارد، میزان شفایی را که فرشتگان و روح‌تان می‌توانند ایجاد کنند افزایش می‌دهد. اگر ذهن شما تصاویری منفی از بدن‌تان داشته باشد، می‌تواند از قدرت تصاویر روح‌تان برای شفا دادن شما بکاهد. زمانی که تصاویر موجود در ذهن شما با نور روح‌تان می‌درخشد، تمام شفاها و دگرگونی‌ها تسریع می‌شوند.

---

1. your healing hologram

استفاده‌ی مناسب از قوه‌ی تصورتان به شما کمک می‌کند مهارت نگاه داشتن تصاویر والا در ذهن‌تان را در خود پرورش دهید. با پرورش توانایی خود برای قوت بخشیدن به آینده‌ی دلخواه خود به وسیله‌ی تصاویر روح‌تان، اقتدار فرمان دادن به بدن‌تان، نظیر فرمان محافظت از شما در برابر ویروسها، را کسب می‌کنید و از فرمان شما اطاعت می‌شود. (در این مورد فقط یک استثنا وجود دارد: اگر به تعهداتی که در برابر پزشک درون دارید عمل نکنید، بدن‌تان اعتمادش را به اقتدار شما از دست می‌دهد و از اطاعت از دستورهای شما سر باز می‌زند.) با استفاده‌ی درست از قوه‌ی تصورتان، و با مشارکت فعال شما در ارضای نیازهای اساسی بدن‌تان به غذا، خواب، نور آفتاب، و ورزش، می‌توانید تصور کنید یک بیماری برطرف می‌شود تا سرانجام برطرف شود. می‌توانید خود را در دوازده یا بیست و چهار ساعت آینده (هر کدام که مورد نظر شماست) کاملاً خوب و سالم تصور کنید و شاهد به واقعیت پیوستن تصورتان باشید.

مشاهده‌ی نتایج افکارتان

شما در منزلگاه تصاویر ذهنی ذهن‌تان را پرورش خواهید داد تا بتواند بازتابهای دید روح‌تان را ببیند. این کار، کوتاه‌ترین راه بهبود هرگونه بیماری، و پرورش بدن‌تان است زیرا شما با انجام آن به هدف راستین روح‌تان انرژی می‌بخشید.

نخستین گام، توجه کردن به نتایج افکارتان است. شما بر هر هدفی تمرکز کنید، نتایجی به بار خواهد آورد. افکاری را که امروز صبح پس از بیداری داشتید فرابخوانید و نتایج این افکار را مشاهده کنید. پیامهایی که

این افکار به بدن شما فرستادند چه بودند؟ بدن‌تان چگونه به آنها واکنش نشان داد؟ مشخص کنید کدام یک از افکاری که از آن زمان به بعد داشته‌اید با نور فرشتگان شفابخش و روح شما می‌درخشید. اگر متوجه شدید که ناخودآگاهانه خود را برای بدترین چیزها آماده می‌کنید تا انتظارِ رسیدن به نتایج خوب، بارها در این منزلگاه بنشینید و بگذارید تصاویر درخشانی که روح‌تان از شما دارد از تمامی آینه‌ها به شما منعکس شوند. با آموزش ذهن خود برای در بر گرفتن تصاویر روح‌تان از هدف راستین شما، در را به روی روح و پزشک درون‌تان می‌گشایید تا شما را در واقعیت بخشیدن به این تصاویر راهنمایی کنند. تمام تصاویری که در بر دارنده‌ی «نور خورشیدی» هستند به گونه‌ای فراتر از باور نیرومندند

تصاویر روح‌تان چگونه زندگی شما را بازسازی می‌کند

بازسازی عاطفی

تصاویری که روح‌تان از شما دارد، بهترین لحظات زندگی شما را به سوی شما جذب می‌کند و به شما نشان می‌دهد که چگونه به آنها توسعه یابید. به عنوان مثال، زمانی که لحظات مفرح و شادی‌آوری که از سر گذرانده‌اید به ذهن‌تان می‌آیند، درخشش فرشتگان شفابخش شروع به ایجاد لحظاتی شاد و گسترده‌تر در آینده‌ی شما می‌کنند. پزشک درون شما این انرژی شادی‌بخش را به عنوان الگوهای حیات و سرزندگی می‌پذیرد و آنها را به سرتاسر بدن‌تان می‌فرستد. این الگوها به شکل خودکار به درون سلولهای شما پالایش می‌شوند تا به شفابخشی و پاکسازی آنها بپردازند. در نتیجه، سلولهای شما به همراه شما به وحد می‌آیند و شفاهایی معجزه‌گونه امکان‌پذیر می‌گردند.

بازسازی ذهنی

تصاویر روح شما نقش یک آهن‌ربا را ایفا می‌کنند که ایده‌هایی را برای ساختن بدنی عالی‌تر به ذهن‌تان جذب می‌کنند. این تصاویر نور مثلث شما را منعکس می‌سازند و از نیرویی روحانی اشباع هستند. آنها به «تصویر سه‌بعدی شفابخش شما» تبدیل می‌شوند. زمانی که انرژی فرشتگان شفابخش بر این تصویر جاری می‌شود، به ساختارهای ریز بیماریها دستور می‌دهند بدن شما را ترک گویند. آنها به تصفیه‌ی مواد کالبد جسمانی شما کمک می‌کنند و آن را به سطح بعدی ارتقاء می‌دهند. ارتقاء به سطح بالاتر به معنای داشتن بدنی انعطاف‌پذیرتر، پرانرژی‌تر، و شاداب‌تر است. این بدین معناست که شما شروع به جذب افکار نورانی می‌کنید تا چنین افکاری از شما انتشار یابد، نه افکار پست و کدر. در منزلگاه تصاویر ذهنی می‌توانید شروع به وارد ساختن تصاویری از روح‌تان به ذهن و بدن‌تان کنید که زندگی شما را لذتبخش‌تر و بدن‌تان را در برابر بیماریها مقاوم‌تر خواهند کرد.

بازسازی جسمی

تصاویر ذهنی جدیدی که می‌سازید به پزشک درون و به فرشتگان شفابخش کمک می‌کند تا در هر عضو، غده، و دستگاه، سلولهای سالمی تشکیل دهد. تصویری که روح‌تان از شما دارد ـ تصویر سه‌بعدی شفابخش شما ـ از طریق مغز، تنفس، جریان خون، و قلب شما انرژی روح را منتشر می‌سازد. دستگاه عصبی شما انرژی این تصویر را دریافت می‌کند و آن را به جریان خون شما انتقال می‌دهد و خون آکنده از تصویر شما نیز پیام‌اش را به سلولها منتقل می‌سازد. هر دستگاهی به این تصویر

واکنش نشان می‌دهد و شروع به پیشرفت می‌کند. سلولهایی که با این تصویر شفابخش سازگار نیستند، دگرگون یا دفع می‌شوند. تصویر سه‌بعدی شفابخش شما بویژه زمانی نیرومند است که شما با مجسم کردن و انرژی بخشیدن مکرر به آن، به آن زندگی ببخشید. بعد از آن، تصویر شما بلوکهای ساختمانی جدیدی را به سلولهای شما جذب خواهند کرد که به هنگام تولد شما در دسترس شما نبودند. این امر کمک می‌کند ناخالصی‌ها از جریان خون‌تان پاک شود و مواد شیمیایی خون‌تان برای هماهنگ شدن با این تصویر تغییر یابند. بدن شما از مدتها پیش توانایی ساختن این مواد شیمیایی را داشته است، اما تا زمان شروع دریافت این پیامهای جدید، از آموزش نحوه‌ی این کار برخوردار نبوده است. این سلولهای خونی جدید برای مطابقت با کیفیت نور تصویر سه‌بعدی شما دارای ماده‌ای عالی‌تر شده‌اند.

تصویر سه‌بعدی شفابخش شما و فرشتگان شفابخش

ایجاد یک تصویر شفابخش تا زمان به واقعیت پیوستن آن، یکی از قوانین متعالی فرشتگان شفابخش است. خانم معلمی سی و پنج ساله مبتلا به افسردگی و دارای افکاری حاکی از تسلیم شدن و پایان بخشیدن به زندگی بود (افسردگی مشکلی رایج در میان ارواح مترقی است، که می‌توانند امکانات بسیار زیادی را احساس کنند و غرق در اندیشه‌ی آن شوند). این افکار او به قدری نیرومند بودند که سلامتی‌اش را به خطر انداخته بودند. افسردگی این توهم را به او بخشیده بود که او در زندگی‌اش پیشرفتی نمی‌کند و قادر نیست تغییری در وضع موجود ایجاد کند. این خانم در نتیجه‌ی ایجاد تصاویر ذهنی فاقد شادمانی یا سلامتی از آینده،

در خیابانی با ردیفی از شکوفه‌های پرتقال در کناره‌های آن قدم می‌زد اما رایحه‌ی خوشبوی آنها را احساس نمی‌کرد. او با کودک خندانی قدم می‌زد که به چهره‌ی پدرش می‌نگریست اما نمی‌توانست در خوشحالی‌اش شریک باشد.

برای رفع این مشکل، این خانم تصمیم گرفت در منزلگاه تصاویر ذهنی بنشیند تا تصویری را که روح‌اش از او داشت در بر گیرد. او این کار را هر روز به مدت ده دقیقه انجام داد تا اینکه سرانجام تصاویر زنده، و بانشاطی که روح‌اش از او داشت به تدریج آشکار شد. آن تصاویر حیات یافتند و شروع به رقصیدن در برابر چشمان او کردند. طولی نکشید که این خانم احساس خوشبینی بیشتری کرد و سلامتی‌اش را به کمک فرشتگان شفابخش بازیافت. تصویر سه‌بعدی شفابخش او به واسطه‌ای برای فرشتگان شفابخش تبدیل شد تا از طریق آن به افکار او دست یابند. تصاویر ذهنی قدیمی که او از خود داشت بتدریج رنگ باختند، و او حالت عاطفی پایه‌ی خود را به حالتی تغییر داد که با شعور عاشقانه‌ی روح او هماهنگ بود.

اگر قصد دارید نحوه‌ی تأثیر افکارتان بر خود را بیازمایید، تصاویری از وقوع یک واقعه‌ی خوشایند در ساعتی از امروز را در ذهن‌تان ایجاد کنید. این تصاویر را به اندازه‌ای زنده کنید که آن را در عضلات‌تان احساس کنید. با این کار ممکن است ضربان قلب شما کمی تندتر شود، عضلات کوچک موجود در صورت‌تان نرم شوند، و لبخندی بر لبان شما بنشیند. این فکر را در مثلث طلایی‌تان قرار دهید و آن را بکلی فراموش کنید. در پایان امروز شاهد باشید که چه اتفاقی افتاده است.

آهن‌ربایی کردن تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان

هر قدر به تصویر سه‌بعدی شفابخش خود توجه بیشتری نشان دهید، به همان اندازه می‌توانید از آن کمک بیشتری دریافت کنید. تصویر سه‌بعدی شفابخش شما آن مقدار انرژی خواهد داشت که شما در آن ایجاد می‌کنید. می‌توانید تصویر سه‌بعدی شفابخش خود را به اندازه‌ای آهن‌ربایی سازید که رویدادهایی را به سوی شما جذب کند که با انرژی ارتعاشی آن مطابقت دارد. به این ترتیب، تصاویر قدیمی حاکی از از دست دادن انعطاف، جذابیت، و قدرت به هنگام پیر شدن، رنگ خواهند باخت. زمانی که شما بر نور تصاویر روح‌تان متمرکز هستید، هر گونه فکری که سلامتی را از بین می‌برد به دلیل عدم توجه خواهد مرد. هر موقع که تجسم خلاق‌تان را بدین شیوه به کار می‌برید به خود تبریک بگویید. بزودی، می‌توانید شاهد مدارکی مستند دال بر واکنش مثبت بدن‌تان نسبت به این تصاویر باشید.

هر تصویر به مثابه‌ی بذری از نور است

هر تصویری همچون بذری از نور است که نور رو به رشدی را جذب خود می‌کند. روح شما منبع تمام الهامات شما، و ذهن تمرکزیافته‌ی شما عکاس آن است. این تصاویر در نور چاپ می‌شوند. لنز دوربین، عکسی از تصویری که ذهن‌تان تسخیر کرده است می‌گیرد. این عکسها سپس در جایی که آنها دائماً با ذهن ناخودآگاه شما به نمایش درمی‌آیند چاپ می‌شوند. این بخش از ذهن شما هر چند دقیقه به این عکس می‌نگرد، الگوهای آن را جذب می‌کند، و سپس به دنیای خارج قدم می‌گذارد تا

قرینه‌ای برای آن بیافرینند. همان گونه که شما می‌توانید از روشنایی درخشان اتاقی بدون اینکه از برق سردرآورید لذت ببرید، می‌توانید با الگوهای آسمانی نور در این منزلگاه بازی کنید بدون اینکه دقیقاً بفهمید تصویر روح‌تان از شما چگونه می‌تواند این جریان را برپا دارد.

قبل از هر چیز تصمیم بگیرید که با فعال‌سازی تصویر والایی که روح‌تان از شما دارد بازی کنید، اگر چه نمی‌دانید این کار چگونه امکان‌پذیر است. پس از اینکه این تصویر یا تصویر سه‌بعدی شفابخش در عوالم لطیف ذهن و عاطفه‌ی شما، جایی که شما به آن شکل می‌دهید و به آن انرژی می‌بخشید، استقرار یابد، می‌تواند شروع به ارتعاش انرژی در عالم مادی کند و واقعیت یابد. شارژ مثبت الکترون آن امواج مداوم انرژی را به سوی شما گسیل می‌دارد و بتدریج سلامتی و شادابی کامل نهفته در خود را با بدن شما یکی می‌کند.

الگوهای عشق

الگوهای عشق موجود در تصویر سه‌بعدی شفابخش شما به قلب شما وارد، و به جزیی از وجود شما تبدیل می‌شوند. شما هر چیزی را که در منزلگاه تصاویر ذهنی حس یا اختراع کنید، به وسیله‌ی فرشته‌ی خورشیدی‌تان تقویت خواهد شد. تصویر سه‌بعدی شفابخش شما تا زمانی که به آن مرتباً انرژی ببخشید خواهد درخشید. اگر چه شما این کار را با دارا بودن احساسی از بازی و سرگرمی انجام خواهید داد، ذهن و قلب شما شروع به حرکت به درون ارتعاشی زیبا با روح‌تان خواهد کرد و به گیرنده‌ی بهتری برای نور آن تبدیل خواهد شد. بگذارید تا خلاقیت شما به روی پذیرش چیزهایی بیشتر از آنچه قبلاً داشته‌اید باز باشد. هر

چیز نشاط‌بخش، سلامتی‌آفرین، و شادمانی را که شما در این منزلگاه به تصور درآورید، به ذهن و بدن شما وارد، و جزیی از «شما» خواهد شد.

خانمی در رویا دید که در نتیجه‌ی همکاری با فرشتگان غده‌ی خوش‌خیمی در سینه‌اش در حال آب شدن و ناپدید شدن است. چند هفته بعد، پزشک معالج او تأیید کرد که آن غده کوچک‌تر از گذشته شده است. خانم دیگری که علی رغم پیگیری برنامه‌های غذایی گوناگون همچنان دارای اضافه‌وزن بود، بارها و بارها برای واقعیت بخشیدن به تصاویر ذهنی از خود که او را دارای هیکلی متناسب نشان می‌داد، در منزلگاه تصاویر ذهنی حضور یافت. او در هربار امیدوارتر و خوشبین‌تر از قبل می‌شد و هر گاه وسوسه‌ی از سر گرفتن عادات قدیمی در او پدیدار می‌شد، تصور می‌کرد که تصاویر درخشانی را که روح‌اش از او داشت در یکصد آینه‌ی این منزلگاه می‌بیند. او قادر نبود کاری جز تمکین به این تصاویر انجام دهد. ورزش و خوردن غذاهایی را که چاقی او را برطرف می‌کرد نیز از یاد مبرد. بدین گونه، بدن او کم کم با این تصاویر مطابقت کرد. شش ماه بعد، او همچنان با پشتکار کامل مشغول کم کردن وزن بود تا از این طریق با تصاویری که از او در آینه‌های آسمانی این منزلگاه وجود داشت مطابقت یابد.

مرتباً وارد این منزلگاه شوید تا تصویر سه‌بعدی شفابخش خود را به گونه‌ای تصحیح کنید که کاملاً با تصاویر روح‌تان از شما مطابقت یابد. این کار به شما کمک خواهد کرد تا بدن‌تان را برای واکنش در برابر ارتعاشی بالاتر، که بر شیوه‌ی تفکر، حالات عاطفی، و شیوه‌ی عملکرد بدن شما تأثیر خواهد گذاشت، از نو پیکربندی کنید . تصاویر روح شما همراه با تغییر شما تغییر خواهد کرد و چیزهای بیشتری بر شما آشکار خواهد

شد. تصاویر روح شما سرانجام به تصویر شما در شکل شخصی شاداب و پرنشاط عینیت خواهد بخشید. تصویر سه‌بعدی شفابخش خود را پاس بدارید و بگذارید این تصویر به مجرایی تبدیل شود که تمامی شور و عشق روح‌تان و فرشتگان شفابخش از آن جاری است. بگذارید همواره انرژی جدیدی را وارد بدن و ذهن شما سازد. روزی پی خواهید برد که آن تصاویری که گمان می‌کردید خودتان می‌سازید، حتی نوع اغراق‌آمیز آنها، همگی از جانب روح‌تان به شما اعطا شده‌اند و اکنون در حال واقعیت یافتن هستند. آنها در حقیقت، زیبایی، شور و عشق فرشتگان را ابراز می‌کنند. بسیاری دریافته‌اند که این گونه است.

پرورش مهارت تصویرسازی ذهنی

برخی علی رغم اینکه هر روز به گونه‌ای ماهرانه به تصویرسازی ذهنی می‌پردازند، از این نگران‌اند که نمی‌توانند تصویرسازی ذهنی کنند. شما هر زمان که از خانه به مغازه یا به محل کار می‌روید به تجسم مقصدتان می‌پردازید. شما می‌دانید که از کدام خیابان عبور کنید زیرا از مقصد خود و جایی که در آن واقع است تصاویری در ذهن‌تان می‌سازید. هنگامی که مجسم می‌کنید کسی توپی را به سمت شما پرتاب می‌کند و شما برای گرفتن آن توپ جست می‌زنید، فوراً تصویر و احساسی از چگونگی این عمل برداشت می‌کنید. همچنین زمانی که انداختن توپی به سوی کسی دیگر را مجسم می‌کنید، حسی از وجود آن توپ در دست‌تان، بالا بردن بازوان‌تان برای انداختن آن، و هدف‌گیری با چشمان و ذهن‌تان به هنگام رها کردن آن به دست می‌آورید.

لازم نیست که به گونه‌ای واقعی تصویری را بر روی پرده‌ی ذهن‌تان

«ببینید». اشخاص بسیار کمی این کار را انجام می‌دهند. بیشتر، فقط تصور کنید که اگر بدن‌تان سالم، سرزنده، و جوان باشد چگونه خواهد بود. برای بخشیدن انرژی بیشتر به تصاویرتان، تصور کنید که از زندگی کردن در «آن» بدن چه احساسی به شما دست می‌دهد، وقت‌تان را چگونه خواهید گذراند، چه کاری انجام خواهید داد، و زندگی‌تان چه تفاوتهایی خواهد کرد. با تجسم خودتان در حالی که در کنار ساحلی زیبا قدم می‌زنید، انگشتان پاهای‌تان را در ماسه‌ها فرومی‌برید، و در خیزابهای گرم کنار ساحل چلپ چلوپ می‌کنید شروع به تمرین کنید. سپس به این تصاویر احساسی از شادمانی و تندرستی بیفزایید. این صحنه را به قدم زدن در محل زندگی‌تان با داشتن همان احساس اطمینان و لذت تغییر دهید. انرژی مثبت تصاویری که ایجاد می‌کنید و با تصورتان به آن نیرو می‌بخشید، رساتر از هزار کلمه با سلولهای شما صحبت می‌کند. از اینکه تا چه حد تحت تأثیر تصاویر ذهن‌تان قرار می‌گیرید و تا چه زمانی می‌توانید آنها را در ذهن‌تان نگاه دارید شگفت‌زده خواهید شد. در اینجا به دو شیوه‌ی تمرینی که می‌توانید با به کارگیری آنها حضورتان در منزلگاه تصاویر ذهنی را به تجربه‌ای شفابخش تبدیل سازید اشاره می‌کنیم.

تجسم رنگها و اشکال هندسی

۱ـ درباره‌ی دایره‌ی آبی رنگی فکر کنید که در حدود سی سانتیمتری شما جلوی چشمان‌تان قرار دارد.

۲ـ در داخل این دایره یک مثلث طلایی قرار دهید.

۳ـ زمانی که موفق به دیدن این مثلث طلایی در درون دایره‌ی آبی شدید، نقطه‌ای با نوری سفید رنگ را به مرکز مثلث بیفزایید. این تصویر را در

ذهن‌تان ثابت نگاه دارید. اگر آن تکان بخورد یا رنگ ببازد، چشمان‌تان را برای شفاف کردن پرده‌ی ذهن‌تان باز کنید، آنها را ببندید، و دوباره شروع کنید. پس از کسب مهارت در این کار، الماسی سبز رنگ را به پیرامون دایره بیفزایید و به تمرین نگاه داشتن همزمان این اشکال و رنگها در ذهن‌تان بپردازید.

تجسم اعداد

۱ـ مجموعه اعدادی پنج رقمی نظیر ۳۷۲۹۳ را تجسم کنید که در اندازه‌ای بزرگ با گچ بر روی تخته‌سیاه نوشته شده است. هر عددی را که دوست دارید به کار برید. گچ را ضخیم سازید تا اینکه اعداد بیرون از تخته‌سیاه قرار گیرند.

۲ـ مجموعه اعداد دیگری را اضافه کنید و ببینید که در یک زمان می‌توانید چند عدد را در ذهن‌تان تجسم کنید.

۳ـ اکنون این اعداد را از آخر به اول بخوانید. با پرورش ذهن‌تان برای متمرکز شدن بر اشکال و اعداد، توانایی شما برای متمرکز شدن و دریافت شفا از تصاویری که روح‌تان از شما دارد افزایش خواهد یافت.

تصویر سه‌بعدی شفابخش شما:
تصویری که روح‌تان به شما عرضه می‌دارد

۱ـ در جزیره‌ی فرشتگان، در مرکز حیاط معبد شفای‌تان بایستید و بگذارید رنگ و نور بر بدن شما سرازیر شود.

۲ـ وارد منزلگاه تصاویر ذهنی شوید، و به آینه‌ها نگاه کنید. در این منزلگاه صدها آینه به چشم می‌خورد که همگی تصاویری را که شما اکنون از

خود در ذهن‌تان دارید به شما منعکس می‌سازند. دقایقی را صرف نگاه کردن به آینه‌ها کنید و تصور کنید که می‌توانید انعکاس تصاویر حاکی از سلامتی و نشاط بدن‌تان را در آینه‌ها ببینید.

۳ـ مثلث نورانی خود را با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان تشکیل دهید، و نور طلایی آن را وارد سر و قلب‌تان سازید. بگذارید این نور منزلگاه تصاویر را پر کند. این نور، انعکاسات در آینه‌ها را به تصاویری تغییر خواهد داد که روح شما برای‌تان دارد. این تصاویر به جای دوبعدی بودن سه‌بعدی خواهند بود و علاوه بر شکل عمق هم خواهند داشت.

۴ـ بگذارید روح‌تان یکی از تصاویری را که از سرنوشت دلخواه شما دارد به شما نشان دهد. این تصویر بیانگر سرنوشتی والاتر از هر چه که قبلاً تصور کرده‌اید خواهد بود. آینه‌ها تصاویری از شما را در رنگی کامل بازمی‌تابانند. در این آینه‌ها بنگرید و تصویر خود را ببینید که کاملاً سالم و سرزنده هستید ـ چهره‌ی شما با لبخندی درونی درخشان است، عضلات‌تان محکم، بدن‌تان انعطاف‌پذیر، و اندام‌تان صاف و ایستاده است. به تصاویر دیگری که در این آینه‌ها انعکاس یافته است بنگرید ـ تصاویری از خودتان در سلامتی کامل، نیرومند و مقاوم در برابر بیماریها. رنگها و صداهایی از طبیعت، موسیقی، یا صداهای انسانی را به این تصاویر بیفزایید.

۵ـ اگر قصد شفا دادن ناحیه‌ی خاصی از بدن‌تان را دارید، بگذارید روح‌تان نشان دهد که این ناحیه زمانی که کاملاً شفا یابد چگونه خواهد بود. ببینید که وقتی شفا یافتید چه کارهای متفاوتی انجام خواهید داد. احساساتی از عشق بدان بیفزایید. نفس عمیقی بکشید، تصویرتان را نگاه دارید، و این تصاویر را در شکل فیلمی در ذهن‌تان مرور کنید. آنها نخستین تصاویر شما برای شروع تغییرات جسمانی هستند. اگر هم قصد رها ساختن نیروی

اراده‌تان برای کاملاً سالم شدن و حیاتی تازه یافتن را دارید، بگذارید تصاویر آینه‌ای روح‌تان بر شما آشکار سازد که اگر اراده‌تان کاملاً رها باشد زندگی‌تان تا چه حد می‌تواند پویاتر شود.

۶ـ تصور کنید که می‌توانید در آینه‌های سه‌بعدی تصاویری از بدن پرورش‌یافته‌تان را ببینید که قادر است نور بیشتری از روح‌تان را در خود جای دهد. این تصاویر را بر روی پرده‌ی ذهن‌تان منقوش و برجسته کنید تا با شما بماند ـ سرشار از جذابیت، وقار، و نوری روحانی.

۷ـ بعد، به چهره‌ی خود در آینه‌ها بنگرید ـ آرام و آسوده با لبخندی درونی. چهره‌تان را ببینید که با عشق می‌درخشد؛ زیبایی خویشتن الهی خود را ببینید که از چشمان‌تان می‌درخشد. سایر تصاویرتان را نیز تسخیر کنید ـ دوستدار کسی، در حال بازی کردن با حیوانی دست‌آموز یا با یک کودک، کش دادن بدن‌تان، اختراع چیزی، کشف چیزی جدید، و سرشار از احساس شادمانی و سلامتی.

۸ـ دوباره به آینه‌ها بنگرید، و بگذارید تصاویر دیگری که انرژی‌بخش و شفادهنده هستند ظاهر شوند. اکنون بگذارید که این تصاویر در تصویر سه‌بعدی واحدی ترکیب شوند که دربردارنده‌ی تصاویر کامل روح شما برای آینده‌تان است. تصور کنید می‌توانید ببینید که این تصویر واحد نیرومند مرکب از تصاویر روح‌تان بارها و بارها از طریق تک تک آینه‌ها منعکس می‌شود. این تصویر شفابخش سه‌بعدی از نور و رنگهایی زیبا ساخته شده است.

۹ـ این تصویر شفابخش را نزدیک خود آورید. به نور درخشانی که از چشمان‌تان می‌تابد و به لبخند لطیف بر روی لبهای‌تان توجه کنید. تصور کنید که در اطراف آن قدم می‌زنید تا آن را از همه‌ی زوایا ببینید. این شکل

«زنده»ی شما نمادی درخشان از شما در زمان آینده است. ما آن را «تصویر سه‌بعدی شفابخش شما» خواهیم نامید.

۱۰ـ از این تصویر شفابخش به عنوان آن خودی که بر شما وارد می‌شود آگاه شوید. بگذارید انرژی آن به درون شما جریان یابد. از فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان بخواهید که آن را در چند هفته‌ی آینده بر اساس بیشترین امکانات بالقوه‌ی شما در جزیی‌ترین شکل‌اش تصحیح کند.

۱۱ـ تصویر شفابخش خود را بر روی قلب‌تان قرار دهید و به آن متصل شوید تا انرژی پالاینده و شفابخش آن را دریافت دارید. بتدریج ذهن، عواطف، و بدن شما هر جزء این تصویر زنده‌ی روح‌تان از شما را به خود جذب خواهند کرد.

هر گاه که درباره‌ی تصویر شفابخش خود فکر کنید یا آن را مجسم کنید، مستقیماً به آن ـ و به خودتان ـ انرژی می‌افزایید. زمانی که نیازمند انگیزه‌ی بیشتری برای ادامه‌ی یک برنامه‌ی درمانی هستید، زمانی که از همه چیز دلسرد هستید، زمانی که در جستجوی ایده‌هایی در مورد چگونگی بهترین استفاده از انرژی‌تان در آن روز هستید، و زمانی که خواهان افزایش سرزندگی و توانمندی عمومی خود هستید، از آن استفاده کنید. اگر به دنبال شادی و نشاط هستید، بر چهره‌ی خود در تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان متمرکز شوید و بگذارید درخشندگی و لبخند این چهره در شما جریان یابد.

تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان را به هنگام خواب بر روی روح‌تان واژگون سازید تا در طول شب با جزئیات بیشتری پالوده شود. به آن برجستگی شفاف‌تری بدهید تا بر روی سلولهای شما حک شود و

بخواهید با ایده‌هایی درباره‌ی چگونگی آشکار شدن سرزندگی، زیبایی و سلامتی این تصویر شفابخش در بدن‌تان از خواب بیدار شوید. تصمیم بگیرید که یکی از این ایده‌ها را جامه‌ی عمل بپوشانید تا این تصویر را به واقعیت تبدیل کنید. تاریخ اقدام به عمل را معین کنید و نخستین گام را بردارید. نور موجود در درون تصویر سه‌بعدی شفابخش شما آهن‌ربایی‌تر و نیرومندتر خواهد شد. هر چه را که شعله‌های قلب‌تان را شعله‌ورتر می‌سازد عملی سازید. این عمل شفابخش‌ترین و احیاکننده‌ترین عمل شما در زمان حاضر است.

اکنون شما تمام مراحل شفابخشی روحی را پشت سر گذاشته‌اید اما شاید ندانید که از زمان شروع این کتاب چقدر آموخته‌اید. اکنون شما با تفکر درباره‌ی منزلگاه آرامش درونی، از قبل در آنجا خواهید بود. می‌توانید رها شدن تنش را همچون آرامش کاملی احساس کنید که وارد ذهن و بدن شما می‌شود. می‌توانید حس کنید که نور طلایی فرشته‌ی خورشیدی‌تان در حال جاری شدن بر شماست. زمانی که درباره‌ی منزلگاه نور و روشنایی فکر می‌کنید، شما در آنجا خواهید بود، در حال گرفتن حمام نور خورشیدی، و ملاقات با روح‌تان. شما اکنون گامهای اصلی ارتباط روحی را بدفعات برداشته‌اید و بدن‌تان را در معرض نور طلایی مثلث‌تان با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان قرار داده‌اید. زمانی که در منزلگاه رنگها، منزلگاه عشق، و منزلگاه صوت و صدا، درباره‌ی فرشتگان شفابخش فکر می‌کنید، این فرشتگان با شما خواهند بود. زمانی که در فکر پزشک درون هستید، او در کنار شما حضور خواهد داشت. زمانی که درباره‌ی تصویر شفابخشی که روح‌تان به شما عرضه می‌دارد فکر می‌کنید، می‌توانید انرژی آن را احساس کنید که به درون قلب و سر

شما جاری می‌شود.

هنگامی که قصد شفا دادن یک مشکل جسمانی را دارید، ممکن است پزشک درون شما منازلی را پیشنهاد کند که فرشتگان در آنجا می‌توانند بهترین کمکها را نمایند. یا اینکه می‌توانید صرفاً منزلگاهی را برگزینید که در آنجا روح شما و فرشتگان شفابخش احساس نزدیکی بیشتری به شما می‌کنند. احتمالاً یکی از منازل به شما روحیه‌ی بیشتری خواهد بخشید و مطلوب شما خواهد بود. اگر در مورد مشکل جسمانی ویژه‌ای کار می‌کنید، احتمالاً برنامه‌ی منظم حضور در معبد شفا دو بار در روز، هفته‌ای دو بار، یا هفته‌ای یک بار ـ بیشتر به درد شما می‌خورد.

هر سفری معجزه نمی‌کند. اما هر سفر «ارمغان باارزشی» به شما خواهد داد که بخشی از روند شفای شماست. سفری ممکن است حسی از آسودگی ناشی از آرامش درونی به شما بدهد. دیگری ممکن است بینش جدیدی به شما اعطا کند یا اینکه نوعی ترس و اضطراب را ریشه‌کن کند. هر پرسشی که می‌کنید بلافاصله یا در زمان دیگری با راه‌حلهایی عملی پاسخ داده می‌شود. به هنگام ملاقات با ناظران دستگاههای بدن‌تان برای رسیدن به سطوح جدید و عمیق‌تر شفا آماده باشید و بیاموزید که آنها برای تطابق با تصویر شفابخشی که روح‌تان به شما عرضه می‌دارد به چه نیاز دارند. سفر شما تازه شروع شده است!

بخش سوم

شفا و ارتقای دستگاههای بدن

درباره‌ی بخش سوم

اکنون آماده‌اید تا برای شفا دادن و نوسازی هر کدام از دستگاههای بدن‌تان که دچار مشکل است یا درست کار نمی‌کند با ناظران آنها همکاری کنید. (هر یک از دستگاههای بدن شما، نظیر دستگاه گردش خون، تنفس، عصبی، ایمنی، و دستگاه غدد درون‌ریز، دارای ناظری است که در کالبد اثیری یا کالبد انرژیایی شما، جایی که انرژیهای بسیاری گرد هم می‌آیند، فعال است.) شما برای وارد ساختن فرشتگان شفابخش بر این ناظران از مثلث طلایی‌تان استفاده خواهید کرد تا دستگاههای بدن را پالایش کنند و شفا دهند. این ناظران نیز به نوبه‌ی خود به شما نشان خواهند داد که به چه کمکهایی از جانب شما نیاز دارند. شما می‌توانید پاسخ پرسشهای‌تان را از ناظر دستگاه مورد نظر دریافت دارید تا اینکه ماده‌ی مورد نیاز آن را فراهم آورید. پس از اینکه یک بار با ناظر دستگاهی ارتباط برقرار کردید، بسادگی می‌توانید صرفاً از طریق فکر کردن درباره‌ی آن ناظر، دوباره با آن تماس برقرار کنید، و آنچه را می‌خواهید بدانید از آن بپرسید. پس از به پایان رساندن این بخش کتاب، شروع به ارتقادادن هر یک از دستگاههای بدن‌تان به سطحی

خواهید کرد.

فرشتگان شفابخش از طریق رنگ، صوت، و نور دستگاههای بدن شما را همراستا با روح‌تان، و در راستای یکدیگر قرار می‌دهند. آنها با ناظران دستگاهها و با پزشک درون شما همکاری می‌کنند تا سلولهای دستگاهها را ارتقاء دهند، زائده‌های سمی را از سلولها بزدایند، و انرژی‌ای را که در کالبد اثیری شما جاری است به گونه‌ای توزیع کنند که هر دستگاهی میزان مورد نیاز خود را دریافت دارد.

فصل دوازدهم

برقراری ارتباط با دستگاههای بدن

در بخش نخست و دوم کتاب، به هنگام دریافت نور شفابخش فرشتگان، احتمالاً در مورد مشکل ویژه‌ای در بدن‌تان کار کرده‌اید. اکنون آماده‌اید تا از لایه‌های عمیق‌تری کار خود را دنبال کنید تا به شفا و خلق مجدد کل دستگاهی که این مشکل در آنجا واقع است کمک کنید. ناظر هر دستگاه دارای شعوری است که بر آن دستگاه حاکم است. این ناظران مسؤول تمام سلولهایی هستند که زیر نظر آنها کار می‌کنند.

این ناظران در کالبد اثیری شما، یعنی شبکه‌ی طلایی نوری که کالبد جسمانی شما را احاطه کرده و بر آن نفوذ دارد، به فعالیت مشغول‌اند. هنگامی که کالبد اثیری شما سالم و عاری از انسداد و مانع است، انرژی پویای روح و فرشته‌ی خورشیدی شما می‌تواند آزادانه بر ناظران دستگاههای شما جریان یابد. ناظران شما می‌توانند، بدون اینکه نیازی به توجه شما داشته باشند، هر موضوعی را که پیش می‌آید اداره کنند. زمانی که ناظران شما مواد غذایی مناسب را دریافت می‌کنند و آنها را با

دستگاههای تحت نظر خود انتقال می‌دهند، قادر می‌شوند نارساییها را اصلاح کنند، جراحتها را التیام بخشند، و هر چیزی را در دستگاههای‌شان بازسازی کنند.

کالبد اثیری شما صرفاً منبع انرژی حیات شما و جایگاه ناظران شما نیست. این شبکه‌ی نور، در واقع، بخشی از شبکه‌ی کیهانی یا جهانی است که تمام ارواح را از طریق شبکه‌اش به یکدیگر متصل می‌سازد. رشته‌های ظریف نور آن، شما را به هر چیز و هر کس متصل می‌سازد-از قلمرو کندارتعاش جامدات گرفته، تا قلمرو گیاهان، قلمرو جانوران، قلمرو انسانی، و تا قلمرو سریع‌الارتعاش فرشتگان، قلمرو الهی یا *عشق کیهانی*. کالبد اثیری شما، شما را به «قلب خورشید» و شعور و عشق عظیمی که از میلیونها ستاره و سایر سیارات در منظومه‌ی شمسی ما ساطع می‌شود متصل می‌کند) شما آن قویاً از انرژی اثیری اشخاص دیگری که با آنها معاشرت می‌کنید متأثر می‌شوید. گذشته از این، شما همچنین می‌توانید با ارتقای بدن و ذهن‌تان، روشناییهای عظیمی را از قلمروهای والاتر دریافت دارید.

کالبد اثیری شما: جایی که شفا از آنجا شروع می‌شود

ناظران شما کاملاً به انرژی‌ای که از کالبد اثیری شما دریافت می‌دارند وابسته‌اند.

کالبد اثیری شما چارچوبی برای کالبد جسمانی‌تان است. تارهای ظریف نوری آن که تحت دستگاه عصبی شماست، ارتباطی را ایجاد می‌کند که این کالبد انرژیایی را شکل می‌دهد. این کالبد، قالبی در بر دارد که کالبد جسمانی شما از آن پدید می‌آید. هر کالبد اثیری سالم و بالایی

یافته، کالبد جسمانی شما را قوی و سالم نگاه می‌دارد و تمامی انرژیهای حاصل از روح، افکار و کلمات، احساسات، هوایی که تنفس می‌کنید، غذایی که می‌خورید، و انرژی‌های حاصل از اشخاص و محیط را جذب می‌کند- و آنها را به موادی برای تغذیه‌ی بدن شما تبدیل می‌سازد. اینها جریانات متفاوت انرژی را به همراه می‌آورند. سلامتی و نشاط شما در کالبد اثیری شما تعیین می‌شود. بیماری نیز از اینجا شروع می‌شود. اگر کالبد اثیری شما پژمرده باشد، کالبد جسمانی شما نیز پژمرده خواهد بود. اما اگر کالبد اثیری شما شاداب باشد، از همه‌ی انرژی‌هایی که می‌توانید مصرف کنید برخوردار خواهید بود. مکان شروع شفا و تکامل کالبد جسمانی شما در کالبد اثیری شما است نه در خود کالبد جسمانی شما. همه‌ی شفاها نخست باید از اینجا آغاز شوند - با کمکهای عاشقانه‌ی روح، و فرشته‌ی خورشیدی شما، و فرشتگان شفابخش.

آیرینا تویدی[1] از رهبران مورد احترام صوفی‌های انگلستان، کالبد انرژیایی لطیف‌اش را به گونه‌ای توصیف می‌کند که می‌تواند به شما در درک کالبد اثیری خود کمک کند. هنگامی که این توصیف را می‌خوانید میلیونها تار نوری ظریفی را تجسم کنید که تحت دستگاه عصبی شما قرار دارند و کالبد جسمانی شما را تغذیه می‌کنند.

«نخست احساس کردم که خون‌ام نورانی می‌شود. جاری شدن آن را در سرتاسر بدن‌ام می‌دیدم. اما خیلی زود متوجه شدم که آن خون نیست. نور سفید مایل به آبی از دستگاه دیگری عبور می‌کرد که نمی‌توانست مجاری خون باشد. زیرا که من می‌توانستم مجراهای خون را نیز ببینم. آنها با هر تپش قلب به نوسان در می‌آمدند و وظیفه‌ی رساندن خون به

---

۱. Irina Tweedie

بافتها را انجام می‌دادند. اما آنها حاملان نور نبودند. این نور عجیب غیرزمینی در بدنی نیمه‌شفاف دیده می‌شد که از مجراهای دیگری استفاده می‌کرد. بله، البته! من ناگهان دریافتم که آن از اعصاب عبور می‌کند. کل دستگاه عصبی کاملاً ملموس و مشهود بود و نور همان گونه که خون از رگها عبور می‌کند در حال عبور از اعصاب بود. با این تفاوت که جریان خون در پوست متوقف می‌شود ولی آن نور در سطح پوست متوقف نشد؛ از پوست عبور کرد، و به خارج منتشر شد، نه خیلی دور، تقریباً به اندازه‌ی بیست و پنج سانتیمتر. (نور به گونه‌ای متناوب با نوعی درخشش خیره‌کننده کم و زیاد می‌شد.) این نور از بدنام بیرون زد و دوباره از جایی دیگر وارد آن شد. در بخشهای بسیاری از بدنام نقطه‌هایی شبیه به حلقه‌های نور وجود داشت که نور از یکی از آنها بیرون می‌زد و مجدداً از دیگری وارد می‌شد. از آنجا که این نقاط بی‌شمار می‌نمودند، همچون شبکه‌ای نورانی به نظر می‌رسیدند که در درون و بیرون بدن به چرخش درمی‌آمدند. این «شبکه‌ی جهانی» بسیار دوست داشتنی بود و این منظره‌ی بسیار زیبا و فوق‌العاده مرا تحت تأثیر خود قرار داد.»

(برگرفته از کتاب «دختر آتش»، انتشارات دلفین آبی، ۱۹۸۶)[1].

شاید شما قادر نباشید کالبد انرژیایی‌تان را مانند آیرینا تویدی ببینید، اما می‌توانید بیاموزید نسبت به انرژی آن حساس باشید، و مواقعی را که به طراوت بیشتری احتیاج دارد یا از توازن خارج است تشخیص دهید. می‌توانید بیاموزید حس کنید که توزیع انرژی در کجا نارساست ـ در جایی انرژی بیش از اندازه است و در جایی دیگر ناکافی.

---

1. Daughter of fire (Nevada city, CA: Blue Dolfin pub, 1986)

تمام انرژی‌هایی که به کالبد اثیری شما وارد می‌شوند به سوی ناظران دستگاههای شما منتشر می‌شوند و انتقال می‌یابند. این انرژی از جریان نور روح شما، جریان ذهن شما، جریان عواطف شما، و جریان انرژی کالبد جسمانی شما سرچشمه می‌گیرد. همه‌ی این چهار جریان انرژی کیفیت کالبد اثیری شما را تشکیل می‌دهند و همچنین تعیین می‌کنند که شما دنیا را چگونه می‌بینید و درک می‌کنید. این جریانات انرژی تحت تأثیر تجارب، خاطرات، و باورهای شما قرار می‌گیرد. بیماری یا ناخوشی زمانی روی می‌دهد که جریان انرژی از این چهار جریان تا حدودی مسدود شده باشد.

کالبد اثیری کنونی شما محصول تمام گزینشهایی است که در گذشته انجام داده‌اید و افکار و احساساتی که در طول روز داشته‌اید. کالبد اثیری سال آینده‌ی شما بر اساس گزینشهایی که شما امروز، فردا و در طول سال انجام می‌دهید متفاوت از اکنون خواهد بود. گزینشهای شما از افکار و عواطف شما ناشی می‌شود و هر فکر یا احساسی با رنگ و ارتعاش یا صدایی مخصوص به خود منتشر می‌شود. رنگها و طرحهای کالبد اثیری شما از هنگامی که شما مطالعه‌ی این فصل را آغاز کرده‌اید تغییر یافته‌اند. آنها با پایان مطالعه‌ی این صفحه دوباره تغییر خواهند کرد. هر لحظه‌ای تازه و بی همتاست. فکر موجود در ذهن شما یا عاطفه‌ی زیرینی که اینک در قلب شماست صدا و رنگ مخصوص به خود را به کالبد اثیری شما وارد می‌سازد. افکاری که با نور درخشان عجین هستند به این بدن زیبایی و قدرت می‌افزایند. عواطفی که با عشق عجین هستند بدان نشاط می‌بخشند. شما با وارد ساختن نور بیشتر به افکار و عواطف‌تان، نشاط و شعور ناظران موجود در کالبد اثیری‌تان را می‌افزایید. با مثلث نور، روح

فرشته‌ی خورشیدی‌تان، جوهره‌ی انرژی حیات را به آن وارد می‌سازید.

مراکز اصلی انرژی

ناظران دستگاههای بدن شما، در مراکز انرژی در کالبد اثیری شما فعال‌اند. هر مرکزی از حلقه‌ای از انرژی شکل گرفته است و نقش یک بخش حیاتی از کل جریان انرژی را به عهده دارد. شاید شما با این مراکز تحت عناوین مرکز پایه[1]، مرکز خاجی[2]، مرکز نیرو یا شبکه‌ی خورشیدی[3]، مرکز قلبی[4]، مرکز گلویی[5]، مرکز پیشانی[6] (که به مرکز آجنا[7] یا چشم سوم نیز معروف است) و مرکز تاجی[8] آشنا باشید. غیر از مرکز پیشانی که کمی بالاتر و در میان چشمان و اندکی خارج از بدن، و مرکز تاجی که درست در بالای فرق سر شما قرار دارد، بقیه‌ی آنها در بیرون نخاع شوکی قرار دارند. هر حلقه‌ی انرژی ستون فقراتی دارای رنگ و ارتعاش مخصوص به خود است. با توسعه یافتن این مراکز انرژی، آنها شروع به همراستا شدن با رنگ و ارتعاش روح شما می‌کنند. این همراستایی است که شما را شفا می‌دهد و متحول می‌سازد و از شما در برابر بیماریها و ناخوشی‌ها محافظت می‌کند. همراستایی مراکز انرژی شما به ناظران نیرو می‌بخشد تا دستگاههای‌شان را ارتقا دهند. کالبد جسمانی شما به این همراستایی به گونه‌ای طبیعی با سلامتی و نشاط واکنش نشان می‌دهد. شما می‌توانید تحت راهنمایی روح و پزشک درون‌تان، با رفع نیازمندیهای ناظران دستگاههای بدن‌تان نقش عمده‌ای در ارتقای این دستگاهها به عهده گیرید.

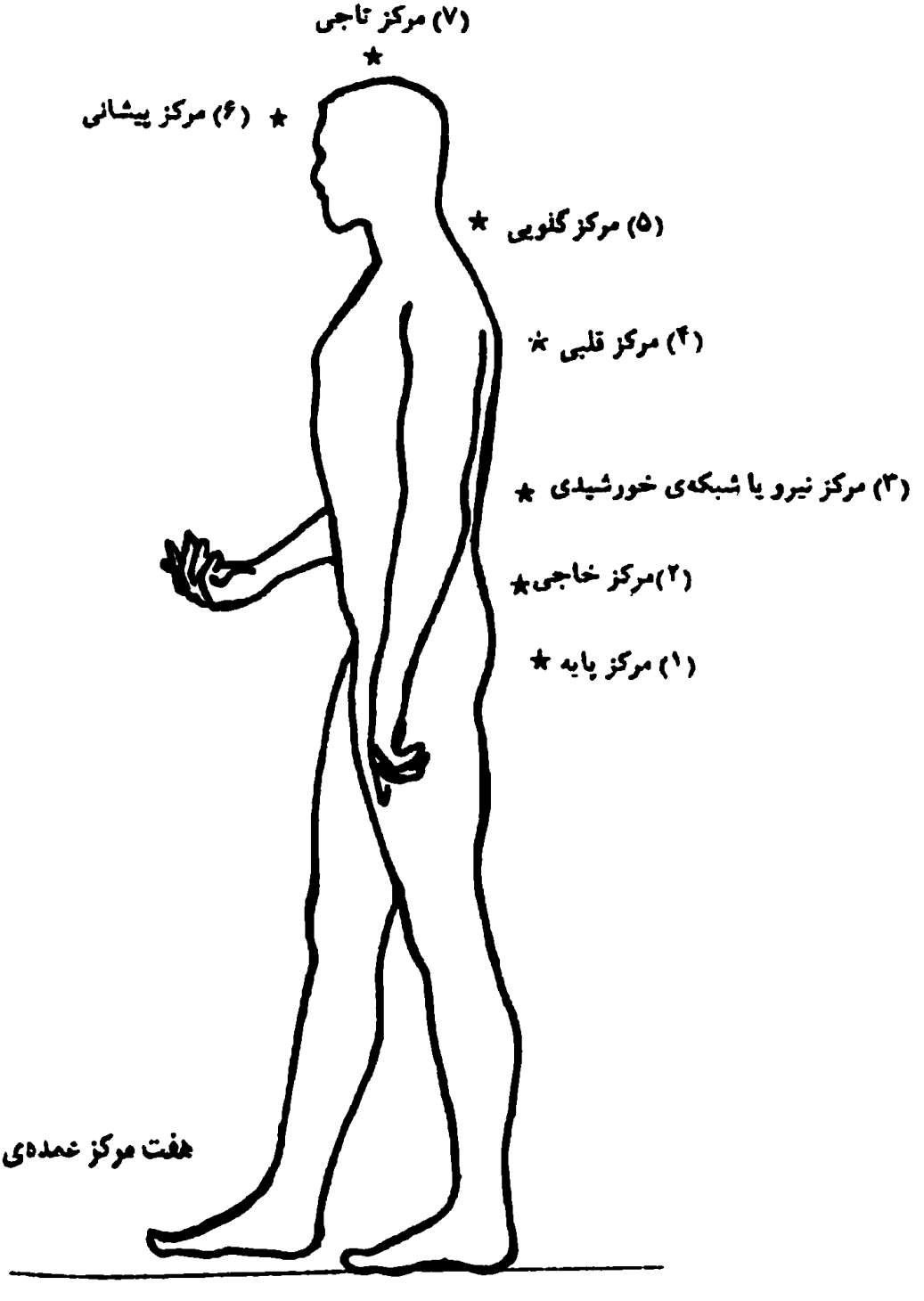
---

1. Base 2. Sacral 3. Power or Solar Plexsu
4. Heart 5. Throat 6. Brow 7. Ajna
8. Crown

مراکز برتر انرژی

نوردرمانی بر چهار مرکز برتر انرژی متمرکز است. اینها مراکز قلبی، گلویی، پیشانی، و مرکز تاجی هستند. این مراکز مستقیماً از فرشته‌ی خورشیدی و روح شما نور می‌گیرند. با توسعه‌ی این مراکز برتر، آنها می‌توانند نور بیشتری را به خدمت گیرند. این مراکز پس از اینکه شما رویدادهای بسیاری را از سر می‌گذرانید که در آنها احساسی حاکی از معنا بخشیدن به زندگی می‌کنید، این حقیقت بزرگ را که شما کیستید می‌آموزید، و به هدف راستین خود نایل می‌شوید، شروع به بیدار شدن می‌کنند. آنها زمانی که شما شروع به ابراز جنبه‌ی عاشقانه و خلاق روح‌تان می‌کنید، صرف نظر از اینکه این امر چه شکلی به خود می‌گیرد، توسعه می‌یابند. این می‌تواند با برقراری ارتباط عاشقانه با خانواده‌تان، یا با آموختن چیزی که بدان عشق می‌ورزید شروع شود. ممکن است به چیزی رجعت کنید که روزی علاقه‌مند به آموختن آن بودید اما به دلیل اینکه در آن زمان به شما گفته شد باید رشد کنید و وارد زندگی شوید، از آن باز ماندید. مراکز برتر انرژی شما با پرورش روحیه‌ای سرشار از حسن‌نیت، درک و تفاهم، زندگی درست، روابط درست، و سایر ویژگیهای مهمی که الهام‌بخش روح شماست، توسعه‌ی بیشتری پیدا می‌کنند.

توسعه‌ی مراکز برتر انرژی شما و توانمند شدن آنها در سر و کار داشتن با نوری بیشتر، به توسعه‌ی مراکز پایینی شما کمک می‌کند. آنها سپس قادر می‌شوند مشکلاتی را که ریشه در نواحی‌ای از بدن‌تان دارند که از مراکز پایینی (مراکز شبکه‌ی خورشیدی، خاجی و پایه) تغذیه می‌شوند، به صورت خودکار اصلاح کنند. زمانی که شما بیماری‌ای دارید



هفت مرکز عمده‌ی انرژی

که از دستگاهی در مراکز پایینی ناشی می‌شود، با پالایش شدن و قدرت یافتن مراکز برتری که بدان مرتبط‌اند، این بیماری شفا می‌یابد. مراکز پایینی شما می‌توانند نور روحانی مراکز برتر شما را به خود درکشند. به هنگام کار با ناظران دستگاههای بدن‌تان در مورد نحوه‌ی این ارتباطات بیشتر خواهید آموخت.

فرشتگان شفابخش چگونه عمل می‌کنند

شما زمانی به طور قطع و یقین شفا می‌یابید که با فرشتگان شفابخش جهت یاری رساندن به ناظران دستگاههای بدن‌تان همکاری کنید. فرشتگان شفابخش با حضور خود الگوها، رنگها، و ارتعاشاتی از کالبد اثیری شما را که با روح‌تان هماهنگی ندارند یا در نتیجه‌ی یک حادثه، تنش محیطی، و سایر عوامل آسیب دیده‌اند تغییر می‌دهند. آنها ماده‌ی زیراتمی عالی‌تری را برای ناظران شما فراهم می‌آورند که به میزان شعور خلاق و کارایی آنها می‌افزاید. کالبد جسمانی شما به گونه‌ای خودکار به این مواد مغذی واکنش نشان می‌دهد و در برابر بیماریها مقاوم‌تر می‌شود. دستگاههای شما با کمک فرشتگان شفابخش می‌توانند با سرعت بیشتری حیاتی تازه بیابند. رنگها و بنمایه‌های آنها درخشان و زیبا می‌شود.

ناظران شما نخستین علامت ضعف و بیماری را در دستگاههای خود حس می‌کنند و می‌دانند چگونه آن را اصلاح کنند ـ به شرط اینکه مواد اساسی را دارا باشند. تأمین این مواد اساسی به سبک زندگی شما در زمینه‌هایی چون خواب، نور آفتاب، غذا، ورزش، و اکسیژن، بستگی دارد. آنها همچنین از طریق «نور خورشیدی» که شما به خود جذب

می‌کنید تأمین می‌شوند. اگر شما به مدت یک دقیقه مثلث‌تان با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان را تجسم کنید، ناظران شما مقداری از این نور را همین حالا دریافت خواهند کرد. این نور مستقیماً در بدن شما پالایش خواهد یافت، و شما را در انرژی شفابخش خود شست و شو خواهد داد.

با همکاری فرشتگان شفابخش و ناظران دستگاههای شما با یکدیگر، همه چیز امکان‌پذیر می‌شود. با کمک فرشتگان، ناظران می‌توانند ترمیم کنند، جانی تازه ببخشند، بازسازی کنند، و به دستگاههایشان تعادل مجدد ببخشند. آنها می‌توانند افکار، احساسات، و فعالیتهای شما در عالم مادی را مداوماً تنظیم کنند. آنها انرژی اضافی خود را با ناظران دیگر تقسیم می‌کنند، با پزشک درون شما همکاری می‌کنند، و دستگاههای خود را ارتقاء می‌دهند. به یک معنا، هر کدام به ناظری برتر در شفا و پرورش دادن دستگاههایی که مسؤول آنها هستند تبدیل می‌شوند.

نحوه‌ی یاری رسانی پزشک درون شما

پزشک درون شما ناظر ارشدی است که به ناظران دستگاههای گوناگون آموزش می‌دهد و آنها را با یکدیگر هماهنگ می‌کند. ناظران هر یک از دستگاههای شما ـ دستگاه گردش خون، دستگاه عصبی، دستگاه تنفس، دستگاه ایمنی، دستگاه غدد، دستگاه عضلانی، دستگاه استخوانی، دستگاه تناسلی، و دستگاه ادراری ـ تحت نظر پزشک درون فعالیت می‌کنند. پزشک درون نقشه‌ی کامل وجود شما را در اختیار دارد، در حالی که ناظران تنها بر بخشهایی متمرکز هستند که مسؤول ایجادشان هستند. پزشک درون شما می‌تواند زمانی که شما با ناظران‌تان کار می‌کنید، آموزشهای تخصصی و پیشنهادهایی عرضه دارد.

پزشک درون شما همچنین ناظر ارشد غدد و اندامهای شماست و از هر چیزی که در بدن شما می‌گذرد آگاه است. در زمانی که شما مشغول مطالعه‌ی این فصل خواهید بود، این شفادهنده با شما کار خواهد کرد تا به شما نشان دهد که برای شفا و تجدید حیات کامل به چه چیزی احتیاج دارد. پس از برقراری ارتباط شما با تک تک ناظران دستگاههای بدن‌تان، پزشک درون شما به شما نشان خواهد دهد که گام عملی بعدی شما چیست. همچنین او زمانی که در خواب به سر می‌برید، فرشتگان را برای کمک فرامی‌خواند.

ادای سهم از جانب شما

سهم شما در شفابخشی، آگاه شدن از این موضوع است که ناظران برای انرژی بخشیدن، شفا دادن، و متحول ساختن دستگاهای‌شان به چه نیاز دارند. این نیازها معمولاً بسیار ساده هستند، از قبیل آنچه باید خورد، چگونگی ورزش کردن، مقدار خواب، و چگونگی ایجاد آرامشی ذهنی که دستگاهی ویژه نیازمند است. انتظار آموزشهای پیچیده را نداشته باشید. اغلب ایده‌هایی که به ذهن شما خواهد آمد چنان ساده خواهند بود که شما گمان خواهید کرد خودتان آنها را می‌سازید. گاهی به ایده‌ای دست خواهید یافت که فقط مختص همان روز خاص است. ممکن است به حس استفاده از رنگ معینی دست یابید که به آن ناظر کمک خواهد کرد دستگاههایش را متعادل سازد، یا اینکه صرفاً به فراخوانی یک فرشته‌ی شفابخش و ایجاد مثلث طلایی‌تان با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود هدایت خواهید شد. اگر ناظری به کمکهای تخصصی خارجی احتیاج داشته باشد، می‌توانید به ایده‌ای در مورد چگونگی انتخاب

بهترین درمانگر یا پزشک، و مفیدترین شیوه‌ی درمانی دست یابید. به کتابها و مواد مناسب برای رفع نیازهای دستگاه ویژه‌ای که در مورد آن کار می‌کنید جذب خواهید شد. ناظران و پزشک درون شما می‌توانند اطلاعات باارزشی در اختیار شما قرار دهند، اما تمام اطلاعات الهام‌گرایانه به محلی برای فرود نیازمندند. ذهن باز و آموزش‌دیده‌ی شما این محل فرود را در مورد آن دستگاه تدارک می‌بیند.

پیشگیری از مشکلات جسمانی

به هنگام وجود انسداد یا نارسایی در جریان انرژی کالبد اثیری شما، یکی از ناظران‌تان به کمک شما نیازمند است. ممکن است که با وجود فعالیت شدید آن ناظر، و با وجود اینکه در اداره‌ی دستگاه مربوطه خبره است و می‌داند که چه باید بکند، مواد اساسی لازم برای انجام وظایف‌اش را دریافت ندارد. ناظران شما می‌توانند در مدت یک روز یا کمی بیشتر، از عهده‌ی تنش، عواطف آشفته، افزایش مواد سمی، قند خون، و انگلها برآیند، اما اگر اینها بیش از این زمان طول بکشند دستگاههای مربوطه آسیب خواهند دید. دستگاههای بدن شما قبل از بروز هر گونه علائم بیماری، نیازمند کمک فرشتگان شفابخش و پزشک درون شما خواهند بود. ممکن است شما تا زمانی که این مشکلاتِ کالبد جسمانی‌تان در قالب بیماری یا کسالت منعکس شود از آنها آگاه نشوید. اما از آنجا که شروع مشکلات کالبد جسمانی در واقع از کالبد اثیری‌تان است، می‌توان این مشکلات را قبل از اینکه در کالبد جسمانی‌تان بروز کنند در همان جا متوقف ساخت.

کمک‌های بسیاری از دست شما ساخته است. می‌توانید ناظران را با

فرشتگان شفابخشی که عشق الهی نثار می‌کنند احاطه کنید. می‌توانید به آن ناظر در دریافت رنگهای شفافی که بدانها نیاز دارد کمک کنید، و می‌توانید برای تغییر ارتعاشات و اصواتی که حکم کلید خاموش برای این ناظر را دارد به آنهایی که در دانگ و مایه‌ی صدایی کامل قرار دارند، با فرشتگان شفابخش همکاری کنید. می‌توانید تصویر سه‌بعدی شفابخش خود را به ناظرتان نشان دهید و دریابید که این ناظر در جهت تطابق با آن به چه نیازمند است.

اگر در یکی از دستگاههای بدن‌تان دچار ضعف هستید، ناظر آن دستگاه برای ایجاد دستگاهی سالم‌تر، قوی‌تر، و انعطاف‌پذیرتر به کمک شما نیاز دارد. اگر قصد دارید این دستگاه را ارتقاء دهید، ببینید که ناظرتان برای دریافت نور بیشتر نیازمند چیست. با آشنا شدن با عملکرد دستگاههای بدن‌تان، می‌توانید یک مشکل را قبل از اینکه به شکل علائم بیماری ظهور کند حس کنید و دریابید که چگونه از گرایش به بیماری و ناخوشی جلوگیری کنید. هرقدر یک نارسایی بالقوه را زودتر کشف کنید، آن را آسان‌تر متوقف خواهید کرد. می‌توانید الگوی برتری از دستگاهی سالم و نیرومند را به تک تک ناظران دستگاههای بدن‌تان ارسال کنید، تا آن ناظر هر چه را که در توان دارد برای تطابق با تصور شما انجام دهد. اگر کمبود یا نارسایی‌ای در چیزی اساسی وجود دارد، می‌توانید نسبت به آن چیز حساس باشید، و قبل از بروز هر گونه علامتی نیازهای ضروری را رفع کنید. از آنجا که ناظران به یکدیگر بستگی متقابل دارند، با قوی‌تر شدن یکی، دیگران نیز قوی‌تر می‌شوند. زمانی که یک نارسایی در دستگاهی برطرف می‌شود، سایر دستگاهها نیز سالم‌تر می‌گردند. هر موفقیتی به معنای داشتن بدنی سالم‌تر و روحیه‌ای سبکبارتر است. در

نتیجه، شما می‌توانید از نظر زیستی و روانی احساس و فکری بهتر داشته باشید.

جذب ایده‌هایی که برای شما فرستاده می‌شود

ممکن است اطلاعاتی که برای شما ارسال می‌شود، فقط به مدت یک یا دو ثانیه دوام داشته باشند. اما شما می‌توانید یاد بگیرید که بمحض جرقه زدن آنها در پرده‌ی ذهن‌تان، این تصاویر را «بقاپید». در دفتر یادداشت خود، هرچه را که «حس» می‌کنید یادداشت کنید، حتی اگر احساس می‌کنید که خودتان آنها را می‌سازید. هنگامی که حس می‌کنید یکی از دستگاههای بدن‌تان اطلاعاتی ارسال می‌کند، آن را یادداشت کنید. موفقیت، از یادداشت کردن همه چیز، و سپس از بررسی فواید و میزان درستی آنها در زمانی دیگر ناشی می‌شود. با نوشتن، جزئیات بیشتری به ذهن شما می‌آید. عمل نوشتن آنچه دریافت می‌دارید، حتی اگر چند جمله یا کلمه‌ی ناچیز باشد، باعث جاری شدن سیل اطلاعات می‌شود. اگر موضوعی از وضوح کامل برخوردار نیست، تا زمان پدیدآیی حسی واضح و آشکار از آنچه مورد نیاز است، بارها و بارها با آن ناظر تماس برقرار کنید. ممکن است برخی از تغییرات پس از ایجاد آنها به دست شما، به نظر بدیهی برسند، اما شاید شما از قبل از آنها آگاه نبودید. چنین تغییراتی می‌توانند راه را به روی وقوع شفا بگشایند. بدون توجه به سادگی و پیش پا افتادگی تغییرات و ایده‌ها، آنها را در دفترتان یادداشت کنید. در مورد آنها تأمل کنید، و هر یک را با پزشک درون‌تان بررسی کنید. اگر دستگاهی درست کار نمی‌کند، می‌توانید از وارسی آن به صورت هفتگی یا تا زمان بهبود کامل آن، منافعی حاصل کنید. همچنین ممکن

است اطلاعات باارزش در شکل مقالات علمی، کتابها، و اشخاص دیگر به دست شما برسند. به رویاهای‌تان توجه کنید. گاهی، ناظر و پزشک درون شما می‌تواند با برپایی نمایشی در رویا، گام بعدی ارتقای یک دستگاه ویژه را به شما نشان دهد.

ترسیم طرح و نقشه‌ای درخشان‌تر برای هر ناظر

بر اثر ملاقات با ناظران دستگاههای بدن‌تان، تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان را با جزئیات بیشتری ایجاد خواهید کرد و با ترسیم طرح و نقشه‌ای جدید برای هر دستگاهی، آن را الگوی جدید خود قرار خواهید داد. با آگاهی از اینکه چه چیزی را باید تدارک ببینید، تغییر دهید، یا حذف کنید، و پس از انجام آنها، ناظر دستگاه مورد نظر می‌تواند بقیه‌ی کار را به عهده گیرد. این ناظر، مواد شیمیایی و هورمونهای مورد نیاز را فراخواهد خواند و آنها در آن نقطه ظاهر خواهند شد ـ آنزیمها، پروتئینها، و سایر عناصری که با نور طرح و نقشه‌ای که بخشی از تصویر سه‌بعدی شفابخش از روح‌تان است مطابقت دارند.

هر زمان که درباره‌ی تصویر سه‌بعدی شفابخش خود فکر می‌کنید، نور آن در کالبد اثیری شما جریان می‌یابد تا ناظر هر دستگاه را تغذیه کند. زمانی که ناظر هر دستگاهی بدین شیوه برانگیخته می‌شود، بلافاصله شروع به تدارک معیارهایی بالا برای دستگاههایش می‌کند. هر سلولی که از نظر رنگ و ارتعاش مادون گروه است به بیرون رانده می‌شود و سلولهایی که کیفیت بالایی دارند به سطح بالای نور ارتقاء می‌یابند.

چنانچه هر چه از دست‌تان بر می‌آید انجام می‌دهید

اگر علی‌رغم انجام دادن هر چه که می‌دانید، هنوز دستگاه ویژه‌ای درست کار نمی‌کند، به همراه ناظر دستگاه بگردید ببینید که آیا پای نوعی مانع عاطفی در میان است یا نه. ممکن است مشکل شما ناشی از خاطره‌ای دردناک یا احساس مداوم سرزنش خود یا دیگر عواطف منفی باشد. نگاهی صادقانه بیندازید تا عاطفه‌ای را که مشکلی در این دستگاه ایجاد می‌کند بیابید. عواطف شما تأثیر عمیقی بر ناظران می‌گذارند. نگرانی، ترس، و اضطراب، ناظران را فلج می‌کنند. تصاویر مثبت، قدرشناسی، احساس عشق، شوخ‌طبعی، خنده، شادی، و مشارکت به ناظران کمک می‌کند. حتی اگر مجبور باشید برای به خاطر آوردن چیزی که به شما احساس ارزشمندی می‌بخشد، یا چیزی که شما را به لبخند وامی‌دارد ده سال به عقب برگردید، بدانید که این کار ارزش بسیاری در تقویت ناظران دستگاههای بدن‌تان دارد. به عنوان نمونه، خانمی که دچار گلودرد مزمن بود متوجه شد که این مشکل ناشی از خودداری او از گفتن چیزی بود که می‌خواست بگوید، حتی زمانی که او می‌خواست خاطره‌ای دوست‌داشتنی را تعریف کند. او بارها در خلوت به تمرین سخن گفتن پرداخت، و بتدریج یاد گرفت که در حضور دیگران سخن بگوید. با این کار گلودرد او از بین رفت و دیری نپایید که موقعیتهای بسیاری برای سخن گفتن با دیگران در مورد موضوعاتی که برایش اهمیت داشتند یافت. او اکنون گلودرد ندارد، به این نشانه که زمان شفاف‌تر سخن گفتن یا زمان ترجیح دادن ارزشهای والاتر به ارزشهای پست‌تر است.

به کلماتی که به خود می‌گویید گوش کنید. هر کلمه‌ای نیروی شفا دادن یا آسیب رساندن به بدن شما را داراست. «این مردم مرا دیوانه می‌کنند؛ او

کم مانده بود زنده زنده مرا بخورد؛ این موقعیت مرا بیمار می‌سازد؛ دیدن این بچه باعث سرسام من می‌شود؛ نمی‌توانم در برابر این وضع ایستادگی کنم؛ این هوا خون مرا مسموم می‌کند»، نمونه‌هایی از عبارات خودکار هستند که اگر تکرار گردند، به گونه‌ای جدی به وسیله‌ی ناظران و بدن شما جذب می‌شوند.

اراده‌ی شما برای خوب و سالم شدن

شما برای داشتن بدنی سالم و ذهنی شفاف به دستگاههای بدن‌تان متکی هستید. ناظران دستگاهها برای موفقیت در حضور مداوم‌شان و در نیروی‌شان برای انجام وظیفه‌ی بازسازی و نوسازی دستگاههای‌شان به شما متکی هستند. اینجا جایی است که اراده‌ی شما برای کاملاً خوب و سالم شدن وارد صحنه می‌شود و به شما نیرو می‌بخشد به تعهد یاری رساندن به این ناظر در بازسازی دستگاهها و تجدید حیات خود پایبند باشید. اگر شما برای افتادن در دام عادتهای کهنه‌ی بدرفتاری با بدن‌تان وسوسه شوید، در آن لحظه‌ای که وسوسه می‌شوید، بگذارید تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان در برابر شما بایستد و برای شما انرژی بفرستد. تصویر شفابخش شما با فکر کردن شما درباره‌ی آن قوی‌تر می‌شود و از ناظران حمایت می‌کند.

تغییرات کوچک، تفاوتهای بزرگ

ناظران شما دانش فراوانی در اختیارتان قرار می‌دهند که مقدار آن برای به کارگیری در یک زمان واحد خیلی زیاد است. به هنگامی که

طرحی برای عملی که انجام خواهید داد می‌ریزید، صبور باشید. با حرکت براساس برنامه‌ی یک تغییر در یک زمان، به‌طور مداوم و استوار به پیش خواهید رفت. به عنوان مثال، ممکن است تنها چیزی که نیاز داشته باشید بهره‌مند شدن از خوابی زیادتر در ساعاتی منظم باشد تا روند بازسازی و ترمیم سلولها هر شب کامل شود. اینکه تصمیم بگیرید بیشتر استراحت کنید نشان‌دهنده‌ی این است که شما در مورد شفا دادن خود جدی هستید. اگر در وسط روز احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید هر جا که باشید در همان لحظه حتی برای ده دقیقه هم که شده به خودتان وقتی برای استراحت دهید. به سبب تثبیت یک عادت جدید به خود تبریک بگویید. اگر ناظران شما برای تجدید حیات سلولهای خود به غذاهای مخصوصی احتیاج دارند، می‌توانید بیاموزید که کدام غذاها مفیدترین هستند. به فروشگاه مواد غذایی، کتابخانه، یا یک پایگاه رایانه‌ای رجوع کنید تا بهترین آگاهیها را از سرتاسر دنیا برای آن دستگاه فراهم کنید. یک یا دو تغییر کوچک می‌تواند تفاوتهای زیادی ایجاد کند.

نخست کدام دستگاه را شفا یا ارتقاء دهیم

دستگاه تنفس

اگر شما دچار گلودرد، گرفتگی صدا، دشواری در عمل بلعیدن، گواتر، برونشیت، سرفه، آسم، آلرژی، خشکی گردن، یا سرماخوردگی مداوم هستید، دستگاه تنفس شما نیازمند کمک است. گوش درد، دندان درد، ناراحتی‌های لثه، آنفلوآنزا، و مشکلات مربوط به سینوس، دیگر نشانه‌هایی هستند دال بر اینکه ناظر دستگاه شما دچار اضافه‌کاری است. اگر هم مشکلی در این دستگاه ندارید می‌توانید عملکرد آن را ارتقاء

دهید. ناظر این دستگاه می‌تواند در زمانی که نور مثلث‌تان با فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان را بر روی آن می‌گسترانید، آنچه را مورد نیاز است به شما نشان دهد. با ارتقای این دستگاه، می‌توانید نحوه‌ی تنفس‌تان را تغییر دهید تا خودتان را در تمام طول روز به روح‌تان متصل سازید. در عین حال می‌توانید خلاق‌تر شوید. چیزهایی که برای شما همچون رویا می‌نمودند زمانی که میزان خلاقیت شما بالاتر و بالاتر می‌رود امکانپذیر می‌شوند.

دستگاه گردش خون

اگر شما مبتلا به بیماری قلبی، کلسترول بالا، یا انسداد رگها باشید که مانع گردش خون می‌شود، ناظر دستگاه گردش خون شما احتیاج به کمک دارد. دیگر علائم حاکی از این ضعف این دستگاه که می‌توانید آنها را به کمک فرشتگان شفا دهید عبارت‌اند از گردش خون ناقص، مرطوب بودن دستها و پاها، کم بنیگی، احساس ضعف، خستگی مزمن، ایمنی اندک در برابر بیماریها، و پیری. ناظر دستگاه گردش خون شما برای دریافت کمک از فرشتگان عشق الهی و از روح‌تان جهت شفا و ارتقای دستگاه‌اش نیازمند مجراهایی کاملاً پاک است. زمانی که مرکز قلبی شما شروع به دریافت انرژی حیات‌بخش مورد نیاز خویش می‌کند، کل دستگاه گردش خون شما احیا می‌شود و جانی تازه می‌یابد. اگر این دستگاه مشکلی ندارد می‌توانید عملکرد آن را ارتقاء دهید تا دردهای قلبی و شکستگی قلب را شفا دهید، گستره‌ی عشق خود را گسترش دهید، و عشقی شفابخش را به دیگران انتقال دهید. ممکن است فرشتگان عشق الهی به کمک شما بشتابند.

دستگاه عصبی

ناظر دستگاه عصبی شما زمانی احتیاج به کمک دارد که شما به انواع سردردها، عصبیت، درد، سرگیجه، تنش، بی‌قراری و اضطراب مبتلا باشید یا اینکه در برابر مشکلات روزانه، واکنشهای غیرمنطقی نشان دهید. دیگر علائم برای کارکردن شما با این ناظر عبارت‌اند از کم‌سویی و سایر نارساییهای چشم، فلج چندگانه (MS)، عدم اشکال در تمرکز، اختلالات خواب، صرع، و یا ناراحتی‌های غده‌ی هیپوفیز و غده‌ی صنوبری. برطرف شدن برخی از این علائم ممکن است به کمک دو یا چند ناظر احتیاج داشته باشد. در اینجا نیز برای کمک به ناظر دستگاه عصبی‌تان با پزشک درون خود و فرشتگان شفادهنده همکاری خواهید کرد. با این کار راحت‌تر به فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان دست خواهید یافت، با شفافیت و تمرکز بیشتری فکر خواهید کرد، هدف والای‌تان را خواهید دید، و بصیرت بالایی در خود پرورش خواهید داد.

دستگاه ایمنی

اگر شما در هر جایی از بدن‌تان دچار عفونت باشید، یا اگر دچار عفونت عودکننده، بیماری مزمن، سینه‌پهلو، تبخال، و عفونتهای قارچی باشید، ناظر دستگاه ایمنی شما نخواهد توانست به قدر کافی از شما مراقبت کند. اگر به سرطان، کاندیدا، تومور، سرماخوردگی مداوم، بیماری یا تب شدید، چاییدن، ایدز، خستگی مزمن، و سل مبتلا باشید، این ناظر احتیاج به توجه شما دارد. اگر دچار یک بیماری خودایمن نظیر MS، سل پوستی، یا آرتریت باشید، این ناظر نیاز کاملی به الگوهای جدیدی از نور و رنگ دارد. اگر در دستگاه ایمنی‌تان مشکلی نداشته

باشید، می‌توانید به ارتقای آن جهت زدودن سموم از سلولها، پاکسازی پوست، و ایجاد مقاومت بیشتر در برابر بیماریها و پیری اقدام کنید.

دستگاه غدد

اگر شما در لوزالمعده‌تان مشکلی داشته باشید، یا غدد صنوبری، هیپوفیز، تیروئید، تیموس، تناسلی، و فوق‌کلیوی شما دچار کم‌کاری یا پرکاری باشند، ناظر دستگاه غدد شما احتیاج به کمک دارد. سایر علائم حاکی از نیاز این ناظر به کمک عبارت‌اند از وجود هرگونه توموری که بر عملکرد این غدد تاثیر می‌گذارد، اختلال در غده‌ی هیپوفیز و تیروئید که بر عملکرد سایر غدد نظارت می‌کنند، التهاب داخل رحم[1]، دیابت یا پایین بودن میزان قند خون، سوخت و ساز ناقص، گیجی، تعریق، بی‌قراری، و ضعف. ناظر دستگاه غدد شما با غدد تولیدکننده‌ی هورمون خود از هفت مرکز اصلی انرژی کار می‌کند. حتی اگر با دستگاه غدد خود مشکلی نداشته باشید، با ارتقای دستگاه غدد می‌توانید خلقی ملایم، عواطفی آرام، سوخت و سازی انرژی‌بخش‌تر، و روحیه‌ای بشاش، آرام، و خوش‌بین به‌دست آورید.

دستگاه گوارش

اگر شما دچار گاز معده، نفخ، اختلالی در صفرا، کبد، معده، یا روده، هستید، یا اگر دارای لوزالمعده‌ای ناتوان، عدم تعادل در میزان انسولین، ثابت نبودن میزان قند خون، مشکلات دفعی، خستگی، یا فشار خون بالا هستید، ناظر دستگاه گوارش شما دچار اضافه‌کاری است. ترسها،

---

[1] endometriosis

اضطرابها، و نگرانیهای مداوم نیز، نشانه‌ی این است که این ناظر برای رهایی از انرژی بسیار زیادی که بر آن وارد می‌شود نیازمند تجدید قوا است. اگر قصد دارید این دستگاه را ارتقاء دهید، می‌توانید برای محاسبه‌ی اینکه چه مقدار پاکسازی مورد نیاز است از مقیاس‌تان استفاده کنید و سپس از نزدیک با فرشتگان شفابخش، ناظر، و پزشک درون‌تان برای پاکسازی این دستگاه همکاری کنید.

دستگاه استخوانی

اگر به دلیل کمی غلظت خون یا نارسایی گلبولهای قرمز خون که در مغز استخوان تولید می‌شود دچار مشکلاتی در استخوانبندی خود هستید، و از شکستگی استخوان، درد استخوان، درد مفاصل، یا کمردرد رنج می‌برید، دستگاه استخوانی دچار اضافه‌کاری است و نیاز به یاری دارد. ناظر این دستگاه در مرکز پایه‌ی شما فعال است. اگر در دستگاه استخوانی مشکلی ندارید، می‌توانید این دستگاه را ارتقاء دهید تا مطمئن شوید که استخوانهای شما می‌توانند همیشه از بدن‌تان حمایت کنند و ستونی برای تناسب کامل بدن‌تان در تمام عمرتان فراهم آورند.

دستگاه تناسلی

اگر دچار مشکلاتی در تخمدانها، بیضه‌ها، دوران حاملگی، قاعدگی یا یائسگی، سرطان پروستات یا رحم، تبخال یا سایر عفونتها در اعضای تناسلی هستید، ناظر دستگاه تناسلی شما نیازمند کمک است. این ناظر در مرکز خاجی شما فعال است. اگر در این دستگاه مشکلی ندارید، می‌توانید با راندن مقداری از انرژی آن به مرکز برتر خلاق‌تان، مرکز گلو،

آن را ارتقا دهید. به این ترتیب به خود خلاق‌تان قوت می‌بخشید تا در دنیا ابراز گردد و شنیده شود.

دستگاه ادراری

اگر در کلیه‌ها و مثانه‌ها دچار مشکل هستید یا از ضعف عمومی، تکرر ادراری یا حبس‌البول، سنگ کلیه، نارسایی در کلیه به دلیل فشار خون بالا، عفونتهای ناشی از انسداد یا داروها، و عفونت مثانه رنج می‌برید، ناظر مرکز پایه‌ی شما احتیاج به کمک دارد. اینها علائم نیاز این دستگاه به کمک شما هستند. اگر در این دستگاه مشکلی ندارید، می‌توانید عملکرد این دستگاه را به کمک فرشتگان شفابخش ارتقاء دهید تا خون شما تصفیه شود و تمام زایده‌های ایجاد شده را دفع کند، تا بدین ترتیب انرژی شما را در سطحی بالا و بدن شما را سال به سال جوان نگاه دارد.

دستگاه عضلانی

اگر دارای عضلاتی خشک، رنجور، دردناک، ضعف عضلانی، آرواره‌هایی خشک، پشت‌درد، یا گردن درد، درد شانه‌ها، و درد در باسن هستید، به ناظر دستگاه عضلانی‌تان مراجعت کنید. با پرورش این ناظر، می‌توانید این دستگاه را پیشرفت دهید تا عضلات شما را به مقدار کافی نیرومند و انعطاف‌پذیر نگاه دارد و استخوانبندی و کل بدن شما را کاملاً حمایت کند تا بتوانید در فعالیتهای ورزشی مشارکت جویید و در هر سنی که هستید بدنی انعطاف‌پذیر داشته باشید.

مزایای ارتقای دستگاههای بدن‌تان

بدنی را مجسم کنید که با شفا دادن و ارتقای تمام دستگاههای‌تان می‌توانید بدان دست یابید. قدرت داشتن بدنی را تصور کنید که چنان پذیرای فرشتگان و نور خورشیدی است که می‌توانید به حالتهای برتری از آگاهی دست یابید و پیامهای روح‌تان را واضح‌تر دریافت کنید. راههای جدیدی را مجسم کنید که فرشتگان شفابخش به روی مغز شما می‌گشایند تا ماده‌ی جدیدی را در این سلولها تشکیل دهند. آرامش و عواطفی متوازن را تصور کنید که انرژی و تمرکز شما را حفظ می‌کند و نور بیشتری به همه‌ی سلولها می‌آورد. اینها گامهایی هستند که یک زندگی طولانی، شاد، و پرثمر پدید می‌آورند. آنها به شما حساسیتی می‌بخشند که بدانید چه زمانی دستگاهها و مراکز شما به نور بیشتری احتیاج دارند، کی به شفا و ارتقاء نیاز دارند، و کی آماده‌اند تا به یکدیگر متصل شوند و راه جدیدی برای ارتباط با فرشته‌ی خورشیدی و روح شما بگشایند.

اکنون آماده‌اید تا همکاری خود با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان، و با فرشتگان شفابخش را شروع کنید تا تک تک دستگاههای بدن‌تان را شفا و ارتقاء دهید. می‌توانید دستگاهی را که قصد دارید قبل از همه با آن کار کنید برگزینید، یا اینکه هر روز با یکی از آنها کار کنید. نخست دستگاهی را برگزینید که می‌تواند هنگامی که فرشتگان شفابخش کمک می‌کنند شعور برتر ناظران را بیرون کشند تا به شما سلامتی، جوانی، و نوری بیشتر ببخشد، بیشترین تغییرات را ایجاد می‌کند. به جای اینکه همزمان با تمام دستگاهها کار کنید، توصیه‌های این فصل را با زمانبندی چند روزه عملی کنید تا بیشترین بهره را ببرید. بهتر است بخش چهارم را زمانی شروع کنید که برای ارتقای هر دستگاه زمان کافی اختصاص داده باشید.

فصل سیزدهم

وارد ساختن انرژی آسمانی به دستگاه گردش خون

دستگاه گردش خون شما (که به آن دستگاه قلبی‌عروقی نیز گویند) نزدیک‌ترین ارتباط را با روح‌تان دارد. این دستگاه، که قلب زندگی شماست، ضربان قلب شما را تنظیم می‌کند و خون حیات‌بخش را در تمام سلولها به گردش درمی‌آورد. ناظر این دستگاه ناظر بر این است که تمام بافتها و سلولهای بدن شما مقادیر تازه‌ای از اکسیژن دریافت دارند و کوچک‌ترین بخش زندگی شما را تغذیه می‌کند.

ناظر دستگاه گردش خون شما در مرکز قلبی شما فعال است تا جریان خون شما را تصفیه نماید و به آن حیات ببخشد. این ناظر به جریان مداومی از نور از جانب روح و فرشته‌ی خورشیدی شما نیازمند است تا قوی و سرزنده باشد، شریانهای شما را پاکسازی کند، و به تجدید حیات سلولهای شما ادامه دهد. فرشتگان شفابخش با همکاری این ناظر، غده‌ی تیموس شما را فعال می‌سازند و از این طریق ایمنی شما را در برابر بیماری و پیری تقویت می‌کنند.

این ناظر گام بعدی خود در پیشرفت و ارتقاء را می‌داند: دگرگون کردن ارتعاش روح‌تان به ماده‌ای که بدن شما را کاملاً شفا می‌دهد و بدان جوانی دوباره می‌بخشد. این ناظر اشتیاق دارد انرژی عشق را که تجدیدکننده‌ی زندگی است به‌سوی قلب تک تک سلولهای بدن شما گسیل دارد.

پرورش مرکز قلبی

پرورش مرکز قلبی شما، باعث پرورش یافتن ناظر دستگاه گردش خون شما و تمام سلولهای آن می‌شود. هنگامی که مرکز قلبی شما نور بیشتری در بر می‌گیرد، نه تنها دستگاه گردش خون شما مؤثرتر کار می‌کند، بلکه دردهای قلبی، اندوه، تنهایی، غصه، و افسردگی نیز قابلیت شفا می‌یابند و شما طعم عشق والای فرشته‌ی خورشیدی را، که انرژی شفابخشی در بر دارد، می‌چشید. می‌توانید با وارد ساختن این عشق بر چشمان و دستان‌تان، به عاملی شفادهنده برای خود و دیگران تبدیل شوید. می‌توانید با دوستانی که درک و تفاهم بیشتری دارند ارتباط پیدا کنید. هر فکر و عمل هر چند کوچک عاشقانه، به برقراری تعادل فشار خون بالا، رفع دردهای آنژینی، کاهش تنش، شفای بیماری قلبی، پیشگیری از پیری، و گشودن درهای زندگی به روی شادمانی بیشتر کمک می‌کند. درست همان‌گونه که با بلند کردن وزنه می‌توانید عضلات‌تان را پرورش دهید، با دست یافتن به چیزی یا کسی با عشق، می‌توانید انرژی حیات جدیدی را بر قلب و شاهرگهای آن وارد سازید. هر زمان که این کار را در ذهن‌تان انجام می‌دهید، توانایی ناظرتان برای از نو متولد ساختن این دستگاه را گسترش می‌دهید. زمانی که از این عشق برتر برای کمک به شخص، گروه، حیوان، یا گیاهی استفاده می‌کنید، ارتعاش این ناظر را

بالاتر می‌برید. حتی عشق به ستارگان، خورشید، و جهان زنده‌ی اسرارآمیز، این دستگاه را پرورش خواهد داد.

برخی از بیماریهایی که از ضعف این دستگاه ناشی می‌شوند عبارت‌اند از بیماری قلبی، فشار خون بالا، آنژین صدری، اختلال تنفسی، بالا بودن کلسترول، و رگهای مسدود. سایر مشکلات عبارت‌اند از سکته، گردش خون ناقص، خنکی دستها و پاها، کم‌بینیگی، ضعف، خستگی مزمن، بیماری کبد، ایمنی کم در برابر بیماریها، و پیری زودرس. (در مورد بیماریهای شدید یا مزمن دستگاه گردش خون و بیماریهای قلب، همچون سایر بیماریهای جدی، به تشخیص حرفه‌ای روی آورید و علاوه بر فرشتگان شفابخش با مجامع پزشکی کار کنید.)

سفر زیر به شما حسی از طبیعت معجزه‌گونه‌ی دستگاه گردش خون‌تان خواهد بخشید. همچنین به شما کمک خواهد کرد دروازه‌ی ارتباط با ناظر این دستگاه را به روی خود بگشایید.

سفری به درون دستگاه گردش خون

در حینی که این سطور را می‌خوانید، تظاهر کنید که گویی در حال قدم زدن در دستگاه گردش خون‌تان هستید تا از معجزه‌ی کارآیی این دستگاه لذت ببرید و حس کنید که کدام بخش از این دستگاه به نور یا عشق بیشتری نیاز دارد. از احساس اینکه ضربان قلب شما در حال تجدید زندگی شماست شروع کنید ـ هر تپشی به شما زندگی می‌بخشد. همراه با اکسیژنی که قلب شما از ریه‌های‌تان دریافت می‌دارد، همراه با جریان خون به داخل شریانها سفر کنید. با سفر در سرتاسر بدن‌تان، به شبکه‌ی ظریف مویرگها، بافتها و سلولهای سینه، به بالا به طرف گردن، به سر، رو به پایین به طرف شانه‌ها و

بازوان خود حرکت کنید. این انرژی را در پایین‌تنه، درون معده، در ناحیه‌ی لگن، پشت باسن، و رو به پایین پاهای‌تان دنبال کنید. حس کنید که این زندگی حیاتی در هر ثانیه به بیش از شصت تریلیون سلول می‌رسد. مشاهده کنید که هر سلولی چطور به گونه‌ای کامل این اکسیژن حیات‌بخش را دریافت می‌دارد و چقدر سریع تمام زایده‌هایی را که ثانیه‌ای قبل از آخرین ضربان قلب ایجاد شده‌اند دفع می‌کند. اکنون از طریق سیاهرگهایی که دی‌اکسید کربن را به قلب و از آنجا به ریه‌ها حمل می‌کنند تا اکسیژن تازه‌ای را تدارک ببینند مراجعت کنید. ضرباهنگ این دستگاه را احساس کنید: دریافت، ارسال، استراحت. دریافت، ارسال، استراحت. این ضرباهنگی ایده‌آل برای بدن و زندگی شماست.

پاکسازی مرکز قلبی به منظور تقویت دستگاه گردش خون

مرکز قلبی شما لنگری برای روح شماست. شما می‌توانید این مرکز را تا آن حدی که هر تپشی بنمایه و ارتعاش شفاف روح‌تان را به بدن‌تان حمل کند ارتقاء دهید. اگر شما به دلیل حادثه‌ای ـ آسیب و بدرفتاری دیدن ـ قلب‌تان را بسته‌اید، ممکن است تصادفاً پوسته‌ی محافظی در اطراف قلب‌تان تشکیل داده باشید که مانع رسیدن انرژی روح به آن می‌شود. اگر احساس می‌کنید که به طور کامل یا جزئی جلوی نیروی حیات روح‌تان از قلب و دستگاه گردش خون‌تان را گرفته‌اید، موقعیتی را که باعث انجام این کار شده است شناسایی کنید. تصمیم بگیرید که آیا چیزی، هر چند جدی، ارزش این را دارد که *نشاط و سرزندگی شما را مختل کند یا شما را از نور روح‌تان محروم نگه دارد؟* پوسته‌هایی که برای محافظت از مرکز قلبی شما ساخته می‌شوند همچنین شما و ناظر دستگاه گردش خون‌تان

را از دریافت سهم کامل خود از عشق بی‌حد و مرز فرشتگان شفابخش و از عشق تمام اشخاصی که می‌شناسید بازمی‌دارند. پس از شناسایی محلی که در آنجا قلب شما با یک پوسته‌ی محافظ احاطه شده است، می‌توانید تصمیم بگیرید که هیچ چیزی- هیچ ترس، آسیب، و خشمی - ارزش بهایی را که می‌پردازید ندارد. هم آسیب و هم خشم می‌توانند محرکهایی اساسی در راه شفابخشی باشند، اما اشتیاق شما برای دفع این احساسات، پس از درک کامل آنهاست که اراده‌ی شما برای خوب شدن و دریافت بیشتر از فرشتگان شفابخش را تقویت می‌کند.

شفا و نوسازی دستگاه گردش خون

۱- با انگشتان‌تان پیشانی‌تان را لمس کنید و خودتان را به جزیره‌ی فرشتگان و معبد شفا ببرید. به حمامی از رنگ بروید و بگذارید قطرات رنگ با نفوذ به میدان انرژی شما آن را پاکسازی و احیا کنند، الگوهای آن را دوباره سازمان ببخشند، و به محلهای مورد نیاز، رنگ بیفزایند.

۲- به منزلگاه عشق بروید، و لحظاتی را صرف احساس آرامش درونی کنید. با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود تماس بیابید، و مثلث درخشان نورتان را با آنها ایجاد کنید.

۳- بگذارید درخشندگی این مثلث به مرکز قلبی شما و به ناظر دستگاه گردش خون‌تان جریان یابد. زمانی که این نور طلایی مرکز قلبی شما را لمس می‌کند، تکانه‌ی ظریف عشق نیرومند روح‌تان را احساس کنید.

۴- مرکز قلبی‌تان را همچون گل شکوفایی با گلبرگهایی ساخته شده از نور و رنگ تصور کنید. در حالی که هر صوت از آه- ال- ای- اوه را با مراقبت و توجه ادا می‌کنید، سه بار این واژه‌ی عشق فرشتگان را به صدا درآورید.

تصور کنید که این صدا همراه با به ارتعاش درآمدن باعث می‌شود گلبرگهای اطراف مرکز قلبی‌تان شروع به شکوفا شدن کند.

۵ـ فرشته‌ی خورشیدی شما در پاسخ به این فراخوانی از مرکز قلبی شما، فرشتگان شفابخش عشق الهی را خواهد آورد. یک فرشته (یا چندین فرشته) از طریق مثلث و هاله‌ی اطراف مرکز قلبی‌تان خواهد آمد تا هرگونه پوسته‌ای در اطراف آن را از بین ببرند و به ناظر دستگاه گردش خون‌تان نیرو بخشند. به آنها اجازه دهید تا با عشق‌شان مرکز قلبی شما را پاک و تزکیه کنند. اکنون بگذارید این عشق به درون جاری شود تا به ناظر دستگاه گردش خون‌تان توان و نیرو ببخشد. تصور کنید امواج مرتعش عشق به مرکز قلبی شما وارد می‌شود، و هر موجی با پاکسازی مرکز قلبی‌تان با شروعی ملایم، ارتقاء به اوجی از انرژی نورانی را به دنبال می‌آورد. احساس کنید که این امواج، گلبرگهای نور اطراف این مرکز را به تحرک درمی‌آورند و باعث می‌شوند آنها شکوفاتر شوند.

۶ـ فرشتگان عشق الهی از رنگهای گُلی زیبایی برای نوسازی و ارتقای ناظر دستگاه گردش خون شما استفاده می‌کنند. تصور کنید که این رنگ در پیرامون شما و بر ناظر شما جاری می‌شود تا هرگونه ضعف و مشکلی را که در طول سالها شکل گرفته است رفع کند. ممکن است آنها از رنگ دومی، مایل به طلایی، برای پرورش مرکز قلبی و قدرتمند ساختن ناظر دستگاه گردش خون‌تان استفاده کنند. با اضافه شدن این رنگهای آسمانی به مرکز قلب‌تان، ممکن است شما در آن احساس گشایش و سبکی بکنید.

۷ـ اکنون شفادهندگان شروع به استفاده از اصواتی آسمانی برای رفع و برطرف ساختن موانع خواهند کرد. این موانع در نتیجه‌ی هر چیزی به وجود آمده که شما را از عشق روح‌تان جدا ساخته است. به دنبال این اصوات،

نغمه‌ای آسمانی در عوالم درونی به صدا درمی‌آید که ارتعاش این مرکز را بالاتر می‌برد. تصور کنید که تمام رنجها و آلامی که تاکنون با مرکز قلبی شما تماس داشته‌اند با نواخته شدن این نواها کم‌کم بر طرف می‌شوند. می‌توانید با به صدا درآوردن واژه‌ی مقدس آاوم، که قبلاً آموخته‌اید، اثر شفابخشی آنها را عمیق‌تر سازید. تصور کنید که این واژه را بر روی ناظر مرکز قلبی‌تان به صدا درمی‌آورید. این کار ممکن است احساسی شبیه به اینکه ماده‌ای از مرکز قلبی شما تخلیه و انرژی جدیدی جایگزین آن می‌شود در شما پدید آورد.

۸ـ با پاک و پرانرژی شدن مرکز قلبی‌تان، ناظر دستگاه گردش خون‌تان جهت شفا و ارتقای این دستگاه نیرو می‌گیرد. اگر در ذهن‌تان شفابخشی یا ارتقای معینی در مورد قلب، سرخرگها، سیاهرگها، گردش خون، یا کیفیت جریان خون‌تان را مد نظر دارید، در این باره فکر کنید که وقتی آن نقطه شفا یابد چه احساسی خواهید داشت. حتی اگر به نارسایی قلبی که خون کافی را با هر تپش پمپاژ نمی‌کند و بنابراین مجبور به کار سخت است عادت کرده‌اید، حتی اگر به احساس خالی شدن قلب‌تان به هنگام یادآوری برخی خاطرات عادت کرده‌اید، مجبور نیستید به زندگی با این وضع ادامه دهید. اینها می‌توانند شفا پیدا کنند! از اینکه با داشتن قلب نیرومندی که همیشه به کار شما خواهد آمد چه کارهایی می‌توانید انجام دهید ـ و از اینکه با داشتن قلب، رگها، و گردش خونی قوی و سالم، زندگی شما چگونه خواهد بود ـ تصاویری بسازید. تصور کنید که با تصفیه شدن جریان خون‌تان و آکنده شدن آن از نور خورشیدی، انرژی بیشتری می‌یابید. تصور کنید که از عشق مفرحی آکنده شده‌اید که فرشتگان به ارمغان آورده‌اند. این تصاویر را به ناظر و پزشک درون‌تان نشان دهید. آنها طرح و الگوی شما برای یک دستگاه

گردش خون کامل، و مرکز قلبی سرشار از عشقی زیبا و در حال پرورش هستند.

۹ـ بپرسید که چه کمکی از دست‌تان برمی‌آید. پزشک درون‌تان را وارد عمل سازید. پزشک درون شما دانا، فهیم، و بسیار عمل‌گراست. دید کاملی بر زندگی شما دارد و می‌داند که تا چه فاصله‌ای جلو آمده‌اید و قرار است زندگی شما تا چه حد غنی باشد. این حکیم داناگنجینه‌ی وسیعی از شعور و تجربه را عرضه می‌کند، به پرسشهای شما پاسخ می‌دهد، و به شما نشان می‌دهد چگونه از سد بیماری عبور کنید یا چگونه این دستگاه را به نوری عالی‌تر ارتقاء دهید. پزشک درون و ناظر دستگاه گردش خون شما در کنار هم می‌توانند به پرسشهایی که در ذهن‌تان دارید پاسخهایی بدهند. آنها حتی قبل از اینکه شما پرسشهای‌تان را مطرح سازید آنها را می‌فهمند. آنها قبل از ادای این پرسشها از جانب شما آنها را می‌شنوند. پاسخهای آنها ممکن است قبل از اینکه شما بیان آنها را تمام کنید، یا ممکن است فردا در زمانی که انتظارش را ندارید پدید آیند. مقرر بدارید تا آنچه را ناظر دستگاه گردش خون شما نیاز دارد فراهم آورید. در زیر به حوزه‌هایی اشاره می‌کنیم که شاید بخواهید آنها را مطرح کنید:

○ راههای جدیدی برای ابراز عشق، قدردانی، و قدرشناسی در سرتاسر روز و خوابیدن به مقداری مناسب که قلب شما بتواند به کمک آن خود را در طول شب کاملاً ترمیم کند، بیابید.

○ در مورد اشکال تمرینات ورزشی و یا پیاده‌روی برای تقویت این دستگاه سؤال کنید. اطلاعاتی در مورد تعداد دفعات و مقدار زمان مفید برگزاری جلسات تمرین کسب کنید.

○ بپرسید که کدام ویتامینها یا دیگر تقویت‌کننده‌ها این دستگاه را

تقویت خواهد کرد.

○ بپرسید لازم است کدام غذاها را به برنامه‌ی غذایی خود اضافه یا از آن حذف کنید.

○ بپرسید که چگونه می‌توانید عشقی را که روح و فرشته‌ی خورشیدی شما بر شما می‌دمند ابراز کنید.

○ بخواهید هر گونه فرصتی برای برطرف کردن ترسها- ترس از طرد شدن، ترس از شکست، و ترس از شکستهای گذشته- را از طریق درخشش عشق روح و فرشتگان شفابخش ببینید و در بر بگیرید.

○ همراه با عشق و قدرشناسی، برای خود و بدن‌تان کمک بخواهید.

۱۰- تصور کنید که فرشتگان به ناظر شما کمک می‌کنند تا قلب و دستگاه گردش خون‌تان را پاکسازی و احیا کند. رگهای سالمی را تجسم کنید که مقدار فراوانی اکسیژن برای احیای سلولهای‌تان فراهم می‌آورند. تجسم کنید که خون‌تان سالم و متعادل می‌شود. شبکه‌ای از نور را مجسم کنید که الگویی برای سلولهای خونی ایجاد می‌کنند تا به دست فرشته‌ی خورشیدی‌تان احیا شوند. ببینید که خون‌تان با «نور خورشیدی» می‌درخشد.

۱۱- کل بدن‌تان را با هاله‌ای از سلامتی و نشاط ببینید. تغییراتی که تجسم می‌کنید با ارسال به این ناظر دریافت می‌شوند. این تغییرات در طول یک دوره‌ی زمانی بلندمدت به آشکار شدن‌شان ادامه خواهند داد.

۱۲- سیر و گردش آزادانه‌تر شما در ابعاد برتری از عشق و همدردی، باعث پرورش دستگاه گردش خون شما می‌شود. شیوه‌ای را تصور کنید که می‌توانید از طریق آن زمانی که با دوستان‌تان هستید این عشق برتر را منتشر سازید. تصور کنید که در این هفته یک ارتباط قلبی با یک یا دو شخص جدید برقرار می‌کنید. درباره‌ی عمل عاشقانه‌ای فکر کنید که امروز می‌توانید به

شکلی کاملاً دور از انتظار به انجام برسانید.

۱۳ـ یک راه میان‌بر بین خود و این دستگاه ایجاد کنید. تصمیم بگیرید بدانید چه زمانی برای گسیل داشتن عشق از بدن‌تان به دوستان و آشنایان بسیار سختگیر و غافل هستید. بخواهید لطفی که به شما می‌شود به یادتان آورده شود و به پاس آن از فرشتگان شفابخش سپاسگزار باشید. علامت مخصوصی را ایجاد کنید تا ناظرتان با دادن آن علامت به شما نشان دهد چه زمانی لازم است از طریق بازی و تفریح، موسیقی دلنواز، ورزش، یا خواب به خود استراحتی شایسته بدهید.

۱۴ـ با این آگاهی که پزشک درون و ناظر دستگاه گردش خون‌تان مداوماً «نور خورشیدی» را به انرژی‌ای برای شفا دادن و ارتقای تمام سلولهای این دستگاه تبدیل می‌کنند به استراحت بپردازید.

۱۵ـ از ایده‌هایی که در چند روز آینده پدید می‌آیند یادداشت بردارید. نسبت به آنچه می‌توانید برای ادامه‌ی شفایی که فرشتگان شفابخش شروع کرده‌اند انجام دهید هوشیار باشید. ممکن است به سمت مطالعه‌ی کتاب یا مقاله‌ای کشیده شوید یا در جلسات سخنرانی در مورد قلب سالم، برنامه‌ی غذایی سالم، یا ورزش سالم شرکت کنید. منتظر ایده‌ای الهام‌گرایانه در مورد عشق والا باشید و قلب‌تان را به روی نور شفابخش روح‌تان بگشایید.

شما اکنون کار پاکسازی تمام موانع موجود در پیرامون مرکز قلب‌تان و ارتقای ناظر دستگاه گردش خون‌تان را شروع کرده‌اید تا بدن‌تان بتواند خود را به کمک فرشتگان عشق الهی شفا دهد. بگذارید این عشق از طریق ضرباهنگ قلب شفایافته‌تان به دنیای پیرامون‌تان منتشر شود.

فصل چهاردهم

نوردرمانی ذهن و دستگاه عصبی

مغز و دستگاه عصبی شما هرقدر حساس‌تر باشد، به همان اندازه می‌توانید درد را شدیدتر احساس کنید ـ و می‌توانید طعم لذت و خوشی را مطبوع‌تر بیابید. دستگاه عصبی شما دستگاه گردآوری، ذخیره، و تنظیم اطلاعات است. عملکرد عمده‌ی آن عبارت است از گردآوری اطلاعات از محیط بیرونی و از حالات درونی بدن، تجزیه و تحلیل این اطلاعات، و تدارک پاسخهای مقتضی. واکنشهای اساسی بقا همچون لرزیدن برای تولید گرما، و پس کشیدن از هر چیز داغ، اعمال خودکار دستگاه عصبی هستند. تمایلات شما فرایندهای پیچیده‌تر آن را ایجاد می‌کند ـ تمایل برای شادی، لذت، و یادگیری، یا تمایل به اجتناب از درد، اضطراب، و ناکامی. دستگاه عصبی شما اگر چه در برابر بسیاری از برنامه‌های درونی به گونه‌ای خودکار واکنش نشان می‌دهد، می‌توان آن را از طریق یادگیری فرایندهای جدید به نحو چشمگیری پرورش داد.

کل دستگاه عصبی شما همچون رایانه‌ای زنده است که یک ماشین

بسیار پیچیده را اداره می‌کند. دستگاه عصبی مرکزی خود را همچون پردازشگران مرکزی رایانه در نظر بگیرید. این شامل مغز و نخاع شوکی همراه با بیلیونها اتصال داخلی اعصاب و سلولهای عصبی است. داده‌های حرکتی به عضلات استخوانی، به ماهیچه‌های کنترل کننده‌ی گفتار، اعضای داخلی، غدد، و به غدد عرق در پوست شما می‌روند. رشته‌هایی که این اطلاعات را حمل می‌کنند اعصابی هستند که از دستگاه عصبی مرکزی تا سرتاسر بدن شما گسترده شده‌اند. تمام فعالیتهای عصبی بر اساس انتقال تکانه‌ها از این شبکه‌ی پیچیده‌ی اعصاب قرار دارد. در زیر این شبکه‌ها، رشته‌های ظریف نوری در کالبد اثیری شما هستند که تکانه‌های روح شما و فرشتگان شفابخش را همراه با افکار و احساسات‌تان حمل می‌کنند. این اعصاب اثیری حلقه‌ی ارتباطی شما با آینده‌تان و درخشندگی‌ای است که برای شما محفوظ می‌دارد.

پرورش دستگاه عصبی

ناظر دستگاه عصبی شما در مراکز پیشانی و تاجی و همچنین در مرکز شبکه‌ی خورشیدی شما فعال است. این ناظر پیچیده‌ترین و مترقی‌ترین ناظر شماست. عملکرد این ناظر چنان پیچیده است که پیشرفته‌ترین برنامه‌های رایانه‌ای نیز قادر به نسخه‌برداری یا حتی تقلید از آن نیستند. با پرورش این دستگاه، ناظر آن مسیرهای جدیدی را به روی سلولهای مغز می‌گشاید که از طریق آن، شعور ذهن برتر و روح شما را به ذهن خودآگاه‌تان وارد می‌سازد. هر بار که نور طلایی روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان به مراکز تاجی و پیشانی شما سرازیر می‌شود، شما باهوش‌تر، و تواناتر می‌شوید.

اگر شما این دستگاه را پرورش دهید، آسان‌تر می‌توانید به فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان دست یابید، با شفافیت و تمرکز بیشتری تفکر کنید، هدف والای‌تان را ببینید، و الهام‌پذیرتر می‌شوید. می‌توانید از دریای شعور روح‌تان جرعه‌ای بنوشید. ناظر دستگاه عصبی شما شروع به همکاری نزدیک با اراده‌ی والای روح‌تان می‌کند و این اراده را به خودآگاهی شما اعمال می‌کند. ذهن شما روشن‌تر، سازمان‌یافته‌تر، و متمرکزتر می‌شود. با دارا بودن دستگاه عصبی پرورش‌یافته و متعادل، شما دیگر در برابر افکار و عواطف دیگران آسیب‌پذیر نیستید. ذهن پالایش‌یافته و سبکبار شما می‌تواند زندگی عاطفی شما را اداره کند و شما را از دلبستگی بیش از اندازه به اشخاص، اشیا، و موقعیتهای مسلط بر شما رها سازد. شما می‌توانید با فراغ بال بدانید که کیستید و برای چه به اینجا آمده‌اید. اراده‌ی شما دیگر تحت تأثیر نقشه‌های دیگران برای زندگی شما قرار نمی‌گیرد و سرکوب نمی‌شود.

مشکلات دستگاه عصبی

برخی از مشکلات این دستگاه عبارت‌اند از ضعف شنوایی، مشکلات دید، انواع سردردها، عصبیت، حساسیت شدید نسبت به درد جسمانی یا عاطفی، ضعف حافظه، آشفتگی فکری، اشکال در تمرکز، اختلال در خواب، درد اعصاب، دستهایی عرق‌ریز، احساس گرما، نگرانی، اضطراب، و افکار تکراری. ناظر این دستگاه همچنین مسؤول غده‌ی هیپوفیز و غده‌ی صنوبری شماست. مشکلات جدی‌تر عبارت‌اند از آسیب‌های عصبی، فلج چندگانه، سکته یا تومور مغزی.

درباره‌ی دستگاه عصبی‌تان فکر کنید و شعور ناظر آن را حس کنید. آیا

احساس می‌کنید که این دستگاه احتیاج به استراحت یا تجدید قوا دارد، یا اینکه احساس می‌کنید به تحریک بیشتری نیازمند است؟ هرگاه دستگاه عصبی زیاده از حد تحریک شود، احساس سرسام ایجاد می‌کند؛ چنانکه گویی فشارها، تنشها و افکار بار زیادی را بر مدار وارد می‌سازند. داشتن افکار تکراری و ذهنی که همواره نگران است، خستگی روانی ایجاد می‌کند و نشانه‌ی دستگاه عصبی‌ای است که بشدت تحریک شده است. سر و صدای محیط، تمرکز فکری زیاد، یا صحبت زیاد می‌تواند ذهن شما را در زمانی که می‌کوشید آن را خاموش کنید با افکار تکراری مشغول نگاه دارد. زمانی که ناظر دستگاه عصبی شما زیر بار شدید کاری قرار دارد، ممکن است در شما نسبت به وقایعی که تأثیری بر زندگی‌تان ندارند احساس بی‌قراری ایجاد شود، یا اینکه نسبت به انتقاد حساسیت شدیدی نشان دهید و نازک‌نارنجی شوید. این زمان فراخوانی فرشتگان شفابخش و آرام نشستن در کنار آنهاست. اگر در این دستگاه تعادل ایجاد کنید، ناظر آن و فرشتگان می‌توانند به شما کمک کنند آهن‌ربایی را ایجاد کنید که به مرکز جذب شعور و دانش روح شما تبدیل می‌شود.

از آگاهی درونی خود تبعیت کنید

دیگر معضلات دستگاه عصبی زمانی بروز می‌یابد که شما را قلب و روح‌تان به یک طرف، و ذهن‌تان به طرف دیگر می‌کشد. اگر این موضوع در مورد شما صادق است از خود بپرسید که آیا این وضعیت ناشی از تصمیمی است که سالها قبل، پیش از اینکه با الهامات والای خود مرتبط شوید گرفته‌اید یا نه. زندگی‌تان را بررسی کنید و ببینید که آیا به جای عمل بر اساس اولویت‌های خودتان، گذاشته‌اید باورها و تمایلات دیگران بر

زندگی شما غلبه یابند؟ جریمه‌ی نادیده گرفتن راهنماییهای روح و پزشک درون‌تان همراه با تکامل شما بیشتر می‌شود. تبعیت از دانش درونی خود، حس جاری تضاد موجود در ذهن را، در زمانی که می‌خواهد دو موضوع متفاوت امیال شخصیتی شما و آگاهی برتر برخاسته از عوالم روحی را دنبال کند از میان برمی‌دارد. تصور کنید زمانی که از الهاماتی والا در مورد زندگی‌تان تبعیت کنید در زندگی شما چه تفاوتهایی ایجاد خواهد شد. تا زمان پی بردن به اینکه چه تصمیمی بگیرید با ناظرتان به سر برید. می‌توانید از پزشک درون خود بخواهید تا شما را از شر هر تصمیمی که بر علیه آگاهی درونی‌تان است رها سازد، و سپس بر اساس انتخابی عاقلانه عمل کنید.

باورهایی که ذهن پرتوان شما را محدود می‌کند

برخی، به کمک ناظران دستگاههای بدن‌شان درمی‌یابند که باورهایی که در دوران تحصیل خود یافته‌اند باعث عقب‌ماندگی‌شان شده است. بنابراین، با تغییر باورهایی نظیر «من مثل همکلاس‌هایم باهوش نیستم»، «من استعداد فراگیری ندارم»، و جایگزینی باورهای جدیدی نظیر «من در رشته‌ی خود سرآمد خواهم بود»، «من می‌توانم هرچیزی را که بر آن تمرکز کنم بیاموزم»، شروع به رهاسازی انرژی خلاق خود می‌کنند که به دست باورهای پیشین سرکوب شده بود.

مردی پی برد که در چهارده سالگی با قرار دادن خود در گروه شاگردان متوسط کلاس، زندگی متوسطی را در پیش گرفته بود. او بدین طریق بیشتر از موقعی که می‌توانست به سطوح عالی‌تر برسد احساس امنیت می‌کرد. این مرد این باور را تغییر داد و باور جدیدش را به اطلاع

همه رساند. بدین ترتیب ناظر دستگاه عصبی او با تطابق خود با این باور جدید بر او آشکار کرد که تا چه حد باهوش و پراستعداد و خلاق است.

شما هم می‌توانید هر باوری را که سقفی کاذب بر ذهن پرتوان شما می‌نهد تغییر دهید. شما تنها کسی هستید که بذر این باور را نشانده‌اید، و پزشک درون و ناظر دستگاه عصبی شما تنها کسانی هستند که می‌توانند به شما نشان دهند چگونه برنامه‌ی هوشمندانه‌ی جدیدی برای این دستگاه طرح کنید.

اگر شما ناخودآگاهانه باور کرده‌اید که مدتی طولانی مریض، ضعیف، و دردمند خواهید بود، اگر باور کرده‌اید که ذهن‌تان روز به روز کند و حافظه‌تان ضعیف می‌شود، اگر با نزدیک شدن به دوران پیری از بروز برخی بیماریهای روانی ژنتیکی، یا از دست دادن تواناییهای عقلی خود می‌ترسید، می‌توانید باور جدیدی پیدا کنید. پس از انتخاب آگاهانه‌ی مسیری دیگر، می‌توانید طرح و برنامه‌ی مورد نظر خود را به این میسر وارد سازید. واکنش ناظر شما در قبال این طرح و برنامه، دارا شدن دیدی گسترده‌تر از چیزهایی که امکان‌پذیر هستند خواهد بود. در تماس با این ناظر، شما می‌توانید به احساسی از راحتی دست یابید که به کمک آن، ذهن شما «هر چه» را که بر آن متمرکز می‌شود تحقق می‌بخشد.

به سوی ذهنی پرتوان

چندین شیوه برای شفابخشی و تعادل مجدد دستگاه عصبی شما وجود دارد. از ناظر این دستگاه بپرسید چگونه می‌توانید تلاشهای وقت و بی‌وقت خود را به تمرکز فکری مداوم و استوار تبدیل کنید. بپرسید چگونه می‌توانید شور بیشتری به زندگی خود وارد سازید. پرسشهای

شما راه را به روی جریان انرژی روحی می‌گشاید تا به دستگاه عصبی شما برسد. آنها شما را قادر می‌سازند فعالیت ذهنی غیرضروری را رها کنید و تعادل دستگاه عصبی‌تان را بازیابید. این تعادل، فرصتی در اختیار ناظرتان قرار می‌دهد (شاید فرصتی که مدتها منتظرش بود) تا دستگاه عصبی شما را شفا دهد و به آن جانی تازه بخشد.

اگر احساس می‌کنید مغزتان به پرورش بیشتری نیاز دارد، و در آستانه‌ی فراموشکاری، کوته‌فکری، یا سفت و سخت شدن است، می‌توانید بفهمید چرا اینگونه است. یکی از دانشجویان از اینکه از طریق ناظر دستگاه عصبی‌اش پی برد دلیل آشفتگی ذهنی او پرکاری دستگاه گوارش‌اش است متعجب شد. سردردی که این دانشجو بدان مبتلا بود ناشی از مشغولیت ذهنی زیاد نبود، بلکه از حرارت زیاد حاصل از سوخت بیش از اندازه در معده و روده‌های دراز او ناشی شده بود. پزشک درون به او پیشنهاد کرد که کم غذا بخورد و بیشتر سالاد و سبزی‌های پخته مصرف کند. او کربوهیدراتها و مواد قندی اضافی را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کرد و حبوبات و غذاهای آبدار بدان افزود. از آن زمان به بعد، او دیگر سردرد ندارد، می‌تواند شفاف‌تر بیندیشد، و خلق و خوی‌اش گشاده‌تر و آرام‌تر شده است.

نوسازی دستگاه عصبی از طریق بازی و تفریح

زمانی که با ناظر دستگاه عصبی‌تان ارتباط برقرار می‌کنید، ممکن است پی ببرید که بازی و سرگرمی تنها «داروهایی» هستند که بدانها نیاز دارد. بازی شفابخش است؛ توازن ایجاد می‌کند و به تمام اعصاب موجود در بالا و پایین نخاع‌تان تعادل می‌بخشد. آسودگی ناشی از بازی، علاوه بر

داروهای موجود در داروخانه‌ها، می‌توانند تنها درمان ارزشمند برای دستگاه عصبی شما باشد. این دستگاه برای به کارگیری نوری که به آن وارد می‌شود به کار، تفریح، و استراحت متناوب نیازمند است. تفریح وقتی را در اختیار مغز شما قرار می‌دهد تا مسیرهای جدیدی را که ناظر دستگاه عصبی‌تان در حال ساختن آنهاست تکمیل کند. بازی و تفریح تارهای عنکبوتی موجود در دستگاه عصبی شما را می‌زداید و افکار شما را شفاف می‌کند. ممکن است بهترین ایده‌ها به هنگام بازی و تفریح در ذهن شما پدید آید. می‌توانید با آسودگی حاصل از بازی، جو مناسبی برای احیای ذهن‌تان ایجاد کنید. ممکن است تلقی شما از اینکه چه چیزی بازی و چه چیزی کار است تغییر یابد. احتمال بسیاری دارد شیوه‌ی ارتباط شما با دیگران، بویژه با اشخاص آشنا، خودبخود توسعه یابد. این تغییرات، تأثیر مثبتی بر ناظران دستگاههای گوارش، گردش خون، تنفس، و عضلانی خواهد داشت. با وارد ساختن خنده ونشاط به زندگی، این دستگاهها بیشتر به کار شما خواهند آمد.

ساختن تصاویر ذهنی جدید برای ذهن دوباره جوان‌شده‌ی خود

قوه‌ی تصور، ابزاری اساسی در ابداع شیوه‌های مختلف شفابخشی دستگاه عصبی است. تصور کنید چگونه می‌توانید این هنرمند خلاق درون‌تان را با پرداختن به پیکرتراشی، رنگ‌آمیزی، نقاشی، نمایش، موسیقی، نویسندگی، یا شعر شکوفا سازید. به تصاویری که در ذهن‌تان می‌سازید درخشندگی بیفزایید. آنها را با نور و رنگ درخشان سازید. صدای خودتان و نوای موسیقی را به آنها اضافه کنید. تصویری ذهنی از خودتان در حال نواختن، آواز خواندن، و نغمه‌پردازی موسیقی فقط به

سبب نفس این اعمال، ایجاد کنید و آن را بر روی یک تابلوی بسیار بزرگ قرار دهید. تصور کنید که این تابلو را در محلی نصب می‌کنید که همه‌ی کسانی که شما را می‌شناسند می‌توانند آن را ببینند. آشنایانی را تصور کنید که ترجیح می‌دهید این تصویر شاد و شنگول شما را نبینند و فرشتگان را فرابخوانید تا به شما کمک کنند هر چیزی را که مانعی در برابر توانایی درونی شما برای خواندن و نواختن با روحیه‌ای شاد به شمار می‌آید برطرف کنند.

پرداختن به فعالیتهای لذت‌بخش برای رهایی از تنشهای روانی

خانمی که دچار عصبیت و بی‌خوابی بود، با تصور تابلوی بزرگی که او را در حال بازی و تفریح و دارا بودن تعادلی کامل نشان می‌داد پی برد از میان همه‌ی کسانی که می‌شناخت تنها مادرش بود که دل‌اش نمی‌خواست او را این گونه ببیند. این خانم به این ترتیب متوجه شد که همیشه تلاش می‌کرد زندگی‌اش را مطابق با تصویری که مادرش از او داشت بسازد و به جای دنبال کردن تمایلات خود، وفادارانه مطابق با خواسته‌ای که مادرش از او داشت (بیکاری دست باعث بیکاری ذهن می‌شود) زندگی می‌کرد. روش زندگی پرتنشی که او در پیش گرفته بود همان روش زندگی مادرش بود، اگرچه آن دو در سه‌هزار کیلومتری یکدیگر زندگی می‌کردند. این روش زندگی به اندازه‌ای ناسالم بود که مادر خود او در زمانی که تقریباً در سن کنونی دخترش بود، بر اثر حمله‌ی قلبی مرده بود. اما هنوز در جایی در پشت ذهن دختر، آن تصویر وجود داشت که او را به سوی خستگی ذهنی سوق می‌داد. این خانم بمحض بازشناسی این احساس اجبار برای پرکاری ذهن و بدن‌اش، شروع به برنامه‌ریزی تفریحات آرامش‌بخش نظیر

گردش، پیاده‌رویهای طولانی، و رفتن به کنار دریا، کوه، بوستان یا دامن طبیعت به همراه دوستان کرد. این گردش و تفریح، خاطرات کودکی او از بازی و تفریح را به زمان حال آورد و به او کمک کرد احساس اجبار درونی‌اش برای تبدیل شدن به کسی که نبود را برطرف سازد.

این خانم فهرستی از سی فعالیت لذت‌بخش تهیه کرد و هر زمان که فشار درونی نیرومندی برای انجام دادن کار بیشتر یا سریع‌تر کار کردن احساس می‌کرد، فهرست‌اش را بیرون می‌کشید و یکی از فعالیتهای مندرج در آن را برای اجرا در آن روز انتخاب می‌کرد. این تمرین ساده به قدری مؤثر بود که صدای او لطیف‌تر و دوست‌داشتنی‌تر شد. شما هم در دفتر یادداشت خود فهرستی از فعالیتهای لذت‌بخش کوچک که به شما نشاط می‌بخشد تهیه کنید. خودتان را مجسم کنید که زمانی که تحت فشار و تنش قرار می‌گیرید به یکی از این فعالیتها روی می‌آورید ـ یا اینکه صرفاً بدون انجام دادن هیچ کاری ساکت می‌نشینید.

در اینجا پیشنهادهایی برای زدودن تنش و استرس از دستگاه عصبی‌تان مطرح ساخته‌ایم. یک یا دو مورد از موارد زیر را که دلخواه شماست برگزینید و همین هفته آنها را به آزمایش بگذارید.

○ ستون مهره‌های‌تان را بنرمی کش و قوس دهید تا برای میلیونها سلول ظریف این دستگاه جا باز شود. کش دادن برای تنفس و گسترش یافتن دستگاه عصبی شما جای بیشتری باز می‌کند. اگر امکان‌اش را دارید هر روز دقایقی چهار دست و پا بر روی زمین راه بروید تا به تعادل مجدد دستگاه عصبی‌تان کمک کنید.

○ هر روز چند تمرین کششی ساده، پیاده‌روی، شنا، نرمش، دوچرخه سواری، پاروزنی، یا بالا رفتن از پله‌ها را انجام دهید تا بتوانید انرژی‌ای را

که مغزتان را تغذیه می‌کند احساس کنید.

○ از بیرون قلمرو انسانی تجاربی کسب کنید. با قلمرو حیاتی غیر از نوع بشر ارتباط برقرار کنید ـ پرنده، حیوان، خورشید، درخت، گل، کوه، یا رودخانه. هر گونه تماسی با طبیعت زیبا برای دستگاه عصبی شما شفابخش است.

○ با صداها بازی کنید. در کنار نهر یا جویباری بنشینید و به صدای آب گوش کنید. یاد بگیرید بخشی از صدای آب و سایر صداهای شفابخش طبیعت شوید.

○ نوایی بنوازید و نتهایی را که برای شما شفادهنده‌ترین هستند پیدا کنید. سازی را بنوازید یا به موسیقی‌ای که به شما آرامش می‌بخشد گوش فرادهید.

○ به آن دسته از بازیهای حرکتی بپردازید که هیچ طرف برنده یا بازنده‌ای ندارد ـ چیزی که به سبب تفریح انجام می‌دهید.

○ با رنگها ـ آبرنگ، رنگهای نقاشی، اکریل، پاستیل، یا رنگهای ساختمانی ـ بازی کنید. بر رنگهایی متمرکز شوید که ذهن شما را آرام و شفاف می‌سازند.

○ پارچه‌ی خنک و خیسی را بر روی چشمان‌تان قرار دهید و تصور کنید که در کنار آبشار واقع در جزیره‌ی فرشتگان هستید.

○ با تجسم نوری که در اذهان و قلوب تمام اشخاص جریان می‌یابد، هر گونه انرژی روانی اضافی را به سوی گروه یا جماعتی گسیل دارید.

○ زمانی که به نحو مخصوصی احساس پرانرژی بودن می‌کنید، با بردن فرزند مادری حق‌شناس به گردش، امکان استراحت عصرگاهی او را فراهم کنید (یا اگر خودتان بچه دارید او را به گردش ببرید). می‌توانید

تظاهر کنید که به آن کودک درس می‌دهید اما در واقع آن کودک است که به شما یاد می‌دهد چگونه بازی کنید. راحت باشید، لبخند بزنید، با شادی خودجوش بخندید، قلعه‌ی شنی بسازید، و جویهایی برای انتقال آب درست کنید. شما می‌دانید که معلمان واقعی کیستند ـ مراقبان می‌دانند، آن کودک نیز می‌داند، همه می‌دانند! اما شما هم مثل بقیه تظاهر کنید که شما معلم‌اید. شما و آن کودک در کنار هم می‌توانید در راه بخزید، لی‌لی کنید، قدم‌رو بروید، جست و خیز کنید، بخندید و از بهترین نشاط و شادی زندگی بهره‌مند شوید.

سفری برای نوسازی دستگاه عصبی

۱ـ به حمامی از نور بروید و بگذارید قطرات رنگ با نفوذ به کل میدان انرژی‌تان آن را پاک و پرطراوت سازد.

۲ـ از معبد شفای‌تان، مثلث خود با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان را ایجاد کنید و بگذارید نور طلایی آن بر ناظر دستگاه عصبی‌تان جاری شود.

۳ـ این نور را به سلولهای موجود در دستگاه عصبی‌تان وارد سازید ـ به تمام بخشهای مغز و به سلسله اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک که در هر دو طرف نخاع شما امتداد دارند. نور را از بالای سرتان به سوی ناحیه‌ی بیرونی نخاع‌تان برانید، و آن را همراه با پوشش دادن سرتاسر پشت‌تان، به مرکز پایه‌تان وارد سازید. بگذارید سلولهای عصبی‌تان این شعور را به درون نفس بکشند و نور طلایی روح‌تان را به خود جذب کنند. تصور کنید هاله‌ای طلایی در اطراف اعصاب و سلولهای متفکر شما شکل می‌گیرد. اکنون نور طلایی را از دستگاه عصبی‌تان به درون سر خود برانید. مجسم کنید که ناظر این دستگاه با میلیونها ذرات نور طلایی نورانی شده است.

۴ـ تصور کنید زمانی که ذهن و حافظه‌ی شما شفاف، خلاق، متمرکز، و منسجم است چگونه حالتی دارید. درباره‌ی مواقعی فکر کنید که در آن به هنگام کار احساس هماهنگی کامل کردید. ببینید که دستگاه عصبی شما تعادل می‌یابد ـ تناوبی از دوره‌های آرمیدگی در کنار دوره‌های دربردارنده‌ی ویژگیهای سازنده و ثمربخش تنش.

۵ـ تصویری از آینده‌ی دلخواه خود ایجاد کنید. تصور کنید که اگر دارای یک دستگاه عصبی متوازن و کاملاً متعادل باشید، طرز نشست و برخاست کردن، نفس کشیدن، صحبت کردن، و راه رفتن شما چگونه خواهد بود. اگر مغزتان کاملاً با روح‌تان تطابق داشته باشد چه می‌شود؟ اگر ذهن‌تان خودبخود شروع به ایجاد افکاری پویا و تصویری از بدن سرزنده و تازه متولد شده‌ی شما کند چه می‌شود؟ اگر ناظر دستگاه عصبی‌تان آنچنان پذیرای نور حاصل از مثلث شما با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان شود که این نور به هسته‌ی سلولهای مغز شما وارد شود و شما را نورانی سازد چه می‌شود؟ اگر ناظر دستگاه عصبی‌تان شروع به انتقال تصاویر والایی که روح‌تان به شما عرضه می‌دارد (تصویر سه‌بعدی شفابخش شما) به تمام سلولهای دستگاه عصبی‌تان کند، چه می‌شود؟ تصور کنید که این تغییرات در زندگی شما چه سرانجامی خواهد داشت.

۶ـ اکنون زمان ورود فرشتگان شفابخش به صحنه است تا سلولهایی را که نمی‌توانند نور عظیم را حفظ کنند و موانعی ایجاد می‌کنند بیرون برانند، و شروع به وارد ساختن بلوکهای ساختمانی زیراتمی جدید برای این سلولهای متفکر جدید کنند. فرشتگان عشق الهی در رنگهای گُلی در اینجا حضور دارند تا در وهله‌ی اول پلی بین ناظر دستگاه عصبی و ناظر دستگاه گردش خون شما بسازند. تصور کنید که این ستون نورانی اکنون در حال

شکل‌گیری است و این سه مرکز را به یکدیگر متصل می‌سازد- مرکز تاجی و پیشانی شما با مرکز قلبی‌تان. تصور کنید که فرشتگان شفابخش شما را با هاله‌ای به رنگ گُلی نقره‌ای به عنوان یک تغذیه‌کننده‌ی دائمی برای دستگاه عصبی‌تان احاطه کرده‌اند تا در شما احساس صلح، آرامش و آسایش درونی ایجاد کنند.

۷- فرشتگانی که با مغز شما کار می‌کنند دارای پرتوهای زرد و طلایی «نور خورشیدی» هستند. این فرشتگان بسیار مترقی هستند. آنها کربنی را که مغز شما را خسته می‌کند دفع می‌کنند تا سلولهای مغز بتوانند اکسیژن بیشتری دریافت دارند. رنگهایی که مورد استفاده‌ی آنهاست به سازمان دادن الگوهایی کمک می‌کند که بتوانند با روح‌تان هم‌آوا شوند. این فرشتگان رنگها را به جاهای نیازمند می‌افزایند و رنگهایی را که کدر هستند روشن می‌سازند. فرشتگان شفابخش بنفش، گُلی، و سبز نیز ممکن است برای شفا دادن بیماریهایی حضور یابند که شما قصد شفا دادن‌شان را دارید.

اگر دستگاه عصبی شما تحت تحریکات شدید محیطی قرار داشته باشد، فرشتگان شفابخش برای متعادل ساختن آن از رنگهای سبز یا آبی استفاده خواهند کرد. اگر برخی باورها جلوی خلاقیت شما را گرفته باشند، آنها ذهن و چشم درونی شما را به رنگ زرد طلایی نقره‌ای آغشته خواهند کرد تا بتوانید آنچنان ببینید که روح‌تان می‌بیند، و دیدی بیابید که دربردارنده‌ی نور روح‌تان است. این امر می‌تواند دید جسمانی شما را نیز بهبود بخشد.

۸- اکنون این فرشتگان از امواج صوتی برای زدودن باورها، الگوهای فکری، و خاطرات کهنه استفاده خواهند کرد - هر چیزی که باعث عقب ماندن شما می‌شود. شما می‌توانید با خارج ساختن اصواتی که کاملاً ابراز نشده‌اند به این شفابخشی کمک کنید. با هر صدایی که می‌خواهید خارج

شود آه بکشید، بخروشید، زمزمه کنید، یا آواز بخوانید. این کار ممکن است با لحنی غمگینانه یا خشمناک یا با لحنی نالان شروع شود. اما با خارج شدن این امواج غلیظ صوتی، اصوات دارای ارتعاشی عالی‌تر و به گونه‌ای فزاینده گوشنواز می‌شوند. آنها چنان خالص خواهند شد که انعکاس نغمه‌سازیهای فرشتگان شفابخش به هنگام کار کردن با ناظر دستگاه عصبی‌تان به شمار خواهند آمد.

۹ـ تصور کنید گوش درونی شما تحریک می‌شود تا بتوانید پیامهای روح‌تان را بشنوید. احساس کنید اصوات فرشتگان شفابخش از سمت چپ به سمت راست مغزتان وارد می‌شوند و دوباره برمی‌گردند. احساس کنید که آنها از بالا به پایین مغزتان حرکت می‌کنند تا به شبکه‌ی رشته‌های ظریف نور که تحت هر بخش از سلسله اعصاب قرار دارد برسند. این جریان را دو یا سه بار تکرار کنید. با خالص‌ترین صوت جهان همنوا شوید و به نغمه‌ی زیبایی که از روح‌تان به سوی شما می‌آید گوش فرادهید.

۱۰ـ تصور کنید که بیلیونها سلول عصبی که در دو طرف ستون نخاع شوکی شما قرار دارند نورانی می‌شوند، چنانکه گویی با انرژی لطیفی شارژ می‌شوند. احساس کنید که فرشتگان شفابخش از پایه‌ی نخاع شوکی تا فرق سرتان در حال فعالیت هستند. این انرژی شفابخش را از مغزتان، رو به پایین به گردن و شانه‌هایتان، و به پایین نخاع شوکی‌تان تا آخرین مهره‌ی ستون مهره‌ها برانید.

۱۱ـ از ناظر دستگاه عصبی‌تان بخواهید تا این دستگاه را برای انطباق با ضرباهنگ روح‌تان ارتقاء دهد. بگذارید روح‌تان کمک کند مغزتان را با ارتعاش روح‌تان همراستا کنید. تصور کنید که در قالب روح‌تان حرکت، تفکر، و صحبت می‌کنید. تصور کنید که ناظر دستگاه عصبی‌تان با نوری که از

روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان سرازیر می‌شود نورانی می‌شود. تصور کنید که ناظر دستگاه عصبی‌تان قادر است شما را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان مرتبط سازد.

۱۲ـ در کالبد اثیری‌تان در بالای سر خود تصویری از گل نیلوفری را بسازید که هزار گلبرگ دارد. مجسم کنید که نور طلایی روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان به هنگام کار کردن با ناظر دستگاه عصبی‌تان به منظور کمک به ارتقای آن، این گلبرگها را شکوفا می‌سازد. تصور کنید که اگر دستگاه عصبی‌تان در تعادل کامل می‌بود، و مغزتان همچون گیرنده‌ی شفافی برای روح‌تان و برای شعور جهان عمل می‌کرد، چه تفاوتهایی ایجاد می‌شد. تصور کنید که با ذهن نورانی‌ای که از دانش ترکیب یافته و به افراد بسیاری کمک کرده است چه کارهایی از شما ساخته است. اگر آینده در برابر شما آشکار شود زندگی‌تان تا چه اندازه تغییر خواهد یافت؟ تصور کنید که این تغییرات چگونه به زندگی شما معنا و هدف خواهند بخشید.

۱۳ـ اکنون ناظر دستگاه عصبی‌تان را برای ملاقات با پزشک درون‌تان بیاورید تا نگرش روح‌تان برای ذهن مترقی‌تان را به شما بدهند. تصویرتان از دستگاه عصبی ارتقاء یافته را در ذهن‌تان نگاه دارید تا آنها بتوانند در مورد سهم شما در ایجاد این تغییرات ایده‌ها و پیشنهادهایی بدهند.

○ بپرسید ایجاد چه تغییراتی در سبک زندگی شما کمک خواهد کرد حافظه‌ای بهتر، تمرکزی شفاف، و ارتباطی نزدیک‌تر با روح‌تان ایجاد کنید.

○ بپرسید که هم‌اکنون در کجا بدرستی از انرژی استفاده نمی‌کنید. استفاده‌ی درست از انرژی، بزرگ‌ترین حمایتهای ممکن را در زمینه‌ی شفا، تعادل، و ارتقای دستگاه عصبی را از ناظر این دستگاه به عمل خواهد آورد.

○ بپرسید چه غذاهایی مغزتان را تغذیه خواهد کرد و آیا نیازمند

مکملهای ویژه‌ای برای تغذیه‌ی مناسب مغزتان، بویژه اگر بیش از چهل و پنج سال دارید، هستید یا خیر.

○ بپرسید چه نوع فعالیتهایی ـ شامل مقدار ورزش، نور آفتاب، و خواب ـ برای ذهن و مغز شما مفیدتر خواهد بود.

○ بخواهید از هرگونه تصمیمی که ناظر دستگاه عصبی‌تان را از جوان‌سازی این دستگاه بازمی‌دارد آگاه شوید.

○ از پزشک درون و از ناظر دستگاه عصبی‌تان بخواهید گام بعدی شما در همراستا کردن مغزتان با ذهن برتر و روح‌تان را به شما نشان دهد.

۱۴ـ در قبال نوری که بر شما وارد می‌شود تا ذهن‌تان را تحریک کند و آن را به سطح بعدی ببرید عمیقاً قدرشناس باشید.

۱۵ـ علامتی را برای ناظر دستگاه عصبی‌تان تعیین کنید تا از طریق آن، در مواقعی که فعالیت ذهنی شدید شما را از تعادل خارج ساخته به شما هشدار دهد. اگر نسبت به خندیدن، بیش از اندازه سختگیر یا از آن غافل هستید، یا اگر از زیبایی نور درخشان آفتاب که در زمین به رقص درمی‌آید غفلت می‌کنید، از آن بخواهید اینها را به شما یادآوری کند. چگونگی تغییر برنامه‌تان را در زمانی که این علامت را دریافت می‌دارید به ذهن بسپارید. تصمیم شما چه آرمیده شدن از طریق گوش دادن به یک موسیقی دلنواز باشد، چه انجام مراقبه‌ای هدایت شده، و چه نشستن صرف در کنار جویبار وگوش دادن به صدای آب روان، مطمئن شوید که به تعهد خود برای انجام آن عمل پایبند می‌مانید.

فصل پانزدهم

نور درمانی دستگاه تنفس

دستگاه تنفس شما شاهراه زندگی شما به سوی سلامتی و نشاط بی‌حد و حصر است. این دستگاه در هر لحظه اکسیژن تازه را به جریان خون شما ارسال می‌کند. اکسیژن با عبور از غشاهای ظریف ریه‌های‌تان وارد جریان خون می‌شود و از آنجا به تک تک بافتها و سلولهای بدن‌تان سفر می‌کند. سلولهای شما اکسیژن را تنفس می‌کنند و با هر نفسی که شما می‌کشید، دی‌اکسیدکربن را خارج می‌سازند. شما می‌توانید ظرفیت ریه‌های‌تان را افزایش دهید تا با جذب اکسیژنی بیشتر بدن‌تان را در سراسر عمر جوان و سرزنده نگاه دارید. اکسیژن به بدن شما انرژی می‌بخشد، انسدادها را برطرف می‌کند، فروریزی کلاژنی را به تأخیر می‌اندازد، و جلوی پیری زودرس را می‌گیرد. با مقدار اکسیژن کافی که با انرژی حیات روح‌تان شارژ شده است، بدن‌تان پالایش می‌شود و زایدات به نحوی مؤثر دفع می‌شوند. میکربها، ویروسها، انگلها، قارچها، باکتریها، و پلاکهای موجود در رگهای شما از بین می‌روند. اکسیژن می‌تواند تنبلی،

کاندیدا، تورم، بیماری قلبی، تومورها، و بیماریهای خودایمن را شفا و بهبود دهد. یک دستگاه تنفس کارامد می‌تواند از طریق حمل اکسیژن افسردگی را برطرف کند و به ذهن و بدن سرزندگی بخشد. می‌تواند بی‌اکسیژنی بافتها و سلولها راکه بسیاری دچار آن هستند رفع کند.

زمانی که شما با افزودن نور به ناظر و سلولهای دستگاه تنفس‌تان آن را ارتقاء می‌دهید، می‌توانید به هسته‌ی مرکزی یک میدان انرژی درونی راه یابید، اطمینانِ صحبت کردن صادقانه، و ابراز نیرومندانه‌ی خویش را پیدا کنید، و با دنیای‌تان هماهنگ و در صلح و آرامش باشید. می‌توانید بسیار خلاق شوید، و با اتکا به عشق و نیروی درونی به گونه‌ای صحبت کنید که به خود و دیگران شفا می‌بخشد. می‌توانید مهارتهای هنری جدیدی را در زمینه‌ی نقاشی، طراحی، آهنگ‌سازی، یا نویسندگی در خود پرورش دهید.

دستگاه تنفس شما چه زمانی نیاز به کمک دارد

مشکلات این دستگاه شامل عفونتهای بخش فوقانی آن و اختلال در عملکرد بینی، گلو، سینوسها، و حنجره است. عمومی‌ترین این عفونتها عبارت‌اند از سرماخوردگی عمومی، ورم لوزه‌ها، لارنژیت (التهاب حنجره)، سرفه، و خناق (انسداد حنجره). عفونتهای بخش تحتانی دستگاه تنفس بر نای، مجاری برونشی، و ریه‌ها تأثیر می‌گذارد. اینها می‌توانند باعث سینه‌پهلو، برونشیت، و آسم شوند. دیگر مشکلات دستگاه تنفس عبارتند از تنفس کم‌عمق، تنفس سریع، و تنفس آشفته. اگر شما به گلو درد، گرفتگی صدا، اشکال در عمل بلع، گواتر، برونشیت، سرفه، آسم، آلرژی، یا سرماخوردگی مکرر دچار هستید، ناظر دستگاه

تنفس‌تان به کمک نیازمند است. دندان‌درد، مشکلات لثه، آنفلوآنزا، خشکی گردن، و کم‌کاری یا پرکاری تیروئید دیگر نشانه‌های اضافه‌کاری ناظر دستگاه تنفس شماست.

برای شفا دادن این مشکلات، فرشتگان به شما کمک خواهند کرد تا شجاعت عمل کردن بر اساس الهامات والا را کسب کنید و احساسات عمیق خود را ابراز دارید تا شنیده شوند. این شجاعت، آزادی تنفس مفرحی از عشق را به شما اعطا می‌کند که می‌تواند انسدادهای موجود در ریه‌ها و مجاری برونشی را برطرف کند. همین حالا چند نفس عمیق و آهسته بکشید، درباره‌ی اراده‌ی خود برای سالم شدن تا میزانی که تصورش می‌رود فکر کنید تا احساس کنید انرژی‌تان به خروش می‌افتد.

تنفس شفابخش

برای برقراری ارتباط با ناظر دستگاه تنفس‌تان از نوای روح‌تان استفاده خواهید کرد. می‌توانید به‌گونه‌ای نفس بکشید که این نوای آسمانی به دست فرشته‌ی خورشیدی شما انتشار یابد و در ریه‌ها و کل دستگاه تنفس‌تان انعکاس مجدد پیدا کند. درحالی که به مطالعه ادامه می‌دهید، تصور کنید که نوای روح‌تان به اتاقی که در آنجا نشسته‌اید نفوذ می‌کند و فرشتگان شفابخش را به آنجا فرامی‌خواند.

دو عامل به شفای دستگاه تنفس شما کمک می‌کند. نخست، بدن شما به پاک‌ترین هوایی که می‌توانید بیابید احتیاج دارد. سرفه‌ی مداوم، گلو درد و آسم را می‌توان در زمانی که شما هوایی را استنشاق می‌کنید که عاری از آلودگیهاست برطرف کرد. ایده‌آل‌ترین هوای سلامتی‌بخش هوایی است که از آلودگی به مواد شیمیایی صنعتی و سوخت خودروها به

دور، و از سموم حاصل از ترسها و اضطرابات اشخاص دیگر بری است. دیگر عامل عمده‌ی شادابی‌بخش دستگاه تنفس، ایجاد کیفیتی از جوهره‌ای عالی در هواست. این عامل امکان می‌دهد که هر نفسی شما را کاملاً پرانرژی و سرزنده سازد.

یافتن هوای سالم

یک دانشمند پنجاه و پنج ساله‌ی عضو ناسا که گمان می‌کرد پیر و از کار افتاده شده است، زمانی که از نواحی شهری به یک ناحیه‌ی آرام روستایی، جایی که هوا بسیار خالص بود، کوچ کرد، متوجه شد که همانند گذشته قادر است به کار خود ادامه دهد. هوای مسموم شهر بود که بخشی از مشکل او به شمار می‌آمد نه ظرفیت ریه‌های او برای تأمین اکسیژن بدن و مغزش. جو روانی آلوده به ترسها و نگرانی‌های جمعی بخش دیگر مشکل او بود. درباره‌ی هوایی که تنفس می‌کنید فکر کنید، درباره‌ی میزان تازگی و پاکی آن یا عاری بودن آن از آلودگی‌های ذهنی و عاطفی. تصور کنید که برای بالا بردن کیفیت جوی که در آن زندگی می‌کنید چه کاری از دست شما برمی‌آید. اگر در جایی با جوی بسیار آلوده کار یا زندگی می‌کنید، شروع به تجسم این کنید که در جایی با جوی پاک زندگی می‌کنید. این تصاویر ذهنی راه را برای زندگی شما در جایی که کیفیت هوا عالی است خواهد گشود. از کاستن از آلودگی به دست اشخاص و صنایع به میزانی اساسی، تصویری در ذهن‌تان نگاه دارید، تا همه‌ی ما بتوانیم هوایی پاک تنفس کنیم.

تا جایی که می‌توانید ساعات بیشتری را در طبیعت بگذرانید. زمین دارای یک میدان مغناطیسی است که کاملاً شفابخش و احیاکننده است.

گذراندن تعطیلات آخر هفته یا حتی یک ساعت در دامن طبیعت می‌تواند بسیاری از سطوح شفابخشی را برانگیزد. بویژه اگر احساس خستگی می‌کنید یا دچار سردرد هستید، بودن در دل طبیعت انرژی‌بخش است. می‌توانید بر روی زمین دراز بکشید و انرژی زمین را به خود جذب کنید. بودن در طبیعت، دستگاه تنفس شما را پالایش می‌کند. تمام گیاهان، درختان، و گلهای سالم نیز انرژیهای شفابخش لطیفی تولید می‌کنند. هوا دائماً به کمک گیاهان و درختان، پاک و شارژ مجدد می‌شود. دستان‌تان را دور یک درخت پرعظمت حلقه بزنید و انرژی آن را به درون بدن خود وارد سازید. اگر در عالم مادی قادر به رفتن به دل طبیعت نیستید، یا اگر در منطقه‌ای آلوده زندگی می‌کنید، به فکر استفاده از یک دستگاه تهویه مطبوع در منزل‌تان باشید.

افزایش کیفیت هوا

دومین جنبه‌ی نوردرمانی دستگاه تنفس از عشق شما نسبت به روح‌تان و تمام اشخاصی که خود را با نور، عشق و خدمت به مردم ارتقاء می‌دهند ناشی می‌شود- خانواده‌ی گسترده‌ی برادران و خواهران روحی شما. از این عشق نیروی وسیعی بر شما سرازیر می‌شود. این عشق، با تنفسی که شما می‌کنید کیفیت خالصی ایجاد می‌کند که دستگاه تنفسی شما را نیرومند می‌سازد و زندگی فعال و سالم شما را توسعه می‌دهد. شما را قادر می‌سازد تا اصوات فرشتگان عشق الهی و فرشته‌ی خورشیدی‌تان را از هوا جذب کنید. تنفس شما عمیق‌تر می‌شود و خود به خود در شفابخش‌ترین عمق و نظم خود جریان می‌یابد.

خانم هنرمندی سالیان سال از سرفه‌ی مداوم رنج می‌برد تا اینکه

همکاری با ناظر دستگاه تنفس‌اش را آغاز کرد. وقتی که او یاد گرفت سرعت زندگی‌اش را کم کند و بر آن بنگرد، دید که سبک زندگی پرفشارش بخشی از ریه‌های او را مسدود کرده بود تا در زندگی‌اش از دیدن چیزی که نمی‌خواست ببیند اجتناب کند. او می‌ترسید به پزشک درون‌اش گوش کند تا مبادا به او در مورد تغییراتی بگوید که آمادگی‌اش را نداشت. وقتی این خانم متوجه شد اگر بدین روال ادامه دهد ممکن است به بیماری خطرناکی در دستگاه تنفس‌اش مبتلا شود، با مشاهده‌ی عمق عشق خود به روح و زندگی‌اش دست به کار شد. او برای دریافت کمک پیش یک هومیوتراپیست رفت و همچنین با یک درمانگر دیگر برای برطرف کردن ترسهایی که انرژی زندگی او را محدود می‌ساخت مشغول به کار شد. او همچنین روزانه دست کم به مدت یک ساعت به ورزش پیاده‌روی پرداخت و شروع به خلوت‌گزینی با روح‌اش و ملحق شدن به برادران و خواهران روحی خویش (گروه روحی) در عالم درون‌اش کرد تا سرانجام سرفه‌های رنج‌آوراش برطرف شد. این خانم اکنون درحال دریافت پاداشهای بزرگتری است: بیشترین بهره‌وری با کمترین تلاش، توانایی ابراز و پاسداشت الهامات خویش، و توانایی بودن با کسانی که می‌توانند او را به چشم یک روح بنگرند.

جانی تازه بخشیدن به دستگاه تنفس

۱ـ به آرامش‌بخش‌ترین و نشاط‌آورترین ناحیه‌ی پردرخت قابل تصور در جزیره‌ی فرشتگان بروید. تن به آب نهر کوهساری آنجا بسپرید، و ریه‌های‌تان را با رایحه‌ی خوشبوی شکوفه‌های یاس موجود در آنجا آکنده سازید. رایحه‌ی کاجها و شکوفه‌های پرتقالهای خودرو را استنشاق کنید. بافت تنه‌ی

یک درخت ویژه را احساس کنید و از آن نیرو و انرژی بگیرید. احساس کنید که ریشه‌های آن که از زمین تغذیه می‌کند چقدر قرص و محکم است. ببینید که آن درخت نور آفتاب را سنتز می‌کند تا خود را با نور تغذیه کند.

۲ـ برای تشکیل دادن مثلث نور خود، به روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان متصل شوید. بگذارید این نور درخشان به سوی مرکز قلبی و مرکز گلویی، به سوی ناظر دستگاه تنفس‌تان، جریان یابد. ببینید که این پرتوهای نور طلایی این ناظر را، که مسؤول خلاقیت والای شماست و با دستگاه گردش خون و دستگاه عصبی شما ارتباطی نزدیک دارد، نورانی می‌سازند.

۳ـ اکنون فرشتگان عشق الهی از طریق مثلث‌تان وارد می‌شوند تا ناظرتان را شفا دهند و به ارتقای آن کمک کنند. تمام عشقهای نورانی که نثار این ناظر می‌شود به غده‌ی تیروئید، حنجره، سینوسها، گلو، و ریه‌ها فرستاده خواهد شد تا به سلولهای آنها تولدی دوباره ببخشد و به آنها نور بیفزاید. این فرشتگان را به هنگام همکاری با ناظر دستگاه تنفس‌تان، در اطراف مراکز گلویی و قلبی خود احساس کنید.

۴ـ اکنون سایر فرشتگان شفابخش وارد می‌شوند تا رنگهای رنگین‌کمانی را به دستگاه تنفسی و غده‌ی تیروئید شما بیفزایند. آنها ممکن است به رنگ طلایی، آبی، سبز، زرد، یا بنفش باشند. هر رنگ، رنگین‌کمانی و مایل به نقره‌ای است. این رنگها را به درون سینوسها و ریه‌های‌تان نفس بکشید. اگر حسی از رنگی مشخص به شما دست ندهد، نور سفیدی را تصور کنید که تمام رنگها را در بر دارد.

۵ـ در مرحله‌ی بعد، فرشتگان شفابخش از طریق صدا و ارتعاش به کار خواهند پرداخت. تصور کنید می‌توانید آنها را ببینید که در حال آواز خواندن با نواها و نغمه‌های آسمانی زیبایی هستند که فقط فرشتگان قادر به

ایجاد آن‌اند. تصور کنید که این موسیقی با نفسی که می‌کشید وارد ریه‌های شما می‌شود و ارتعاشاتی شفابخش را از طریق جریان خون‌تان در تمامی اعضا، بافتها، و سلولهای بدن‌تان به گردش درمی‌آورد.

۶ـ تصور کنید که چگونه می‌توانید در تجدید حیات انرژی حیات‌تان و استفاده از این انرژی برای شکل بخشیدن به چیزی که برای شما بسیار ارزشمند است، از خود خلاقیت نشان دهید. تصور کنید آنچه خلق می‌کنید تابناک، و به پرتوی از نور تبدیل خواهد شد. مجسم کنید فرشتگان با وارد ساختن اکسیژن به سلولهای‌تان، سینوسها وگلوی شما را از انرژیهای پست و متراکم می‌زدایند. ببینید که این اکسیژن کل بدن شما را دوباره احیا و جوان می‌کند. خود را ببینید که با اطمینان ناشی از انرژی حیاتی که ارمغان این اکسیژن است صحبت می‌کنید و دانش و آگاهی‌تان را بصراحت ابراز می‌دارید.

۷ـ خود را ببینید که با نزدیک‌تر شدن روح‌تان به شما و آموزش شما، به آن عشق می‌ورزید. خود را ببینید که از سر همدردی و آگاهی قادر به عشق ورزیدن به دیگران هستید. ببینید که زندگی‌تان بر محور فعالیتی می‌چرخد که برای شما معنایی حقیقی دارد. این تصاویر، آن طرح و برنامه‌ای را ایجاد می‌کنند که بخشی از تصویر سه‌بعدی شفابخش شماست. آنها به فرشتگان شفابخش و روح شما نیرو می‌بخشند تا دستگاه تنفس و مرکز گلویی شما را برای حفظ نوری بیشتر در خود، دگرگون سازند. این تصاویر را به ناظر دستگاه تنفس و به پزشک درون‌تان بیفکنید.

۸ـ اکنون پزشک درون و ناظر دستگاه تنفس‌تان را در کنار هم قرار دهید تا به پرسشهای شما پاسخ گویند و به شما نشان دهند برای شفا و پرورش این دستگاه لازم است چه کنید. هر چیزی را که لازم است بدانید، بپرسید.

درباره‌ی مشکلات موجود در این دستگاه که در مورد آنها کار می‌کنید فکر کنید. این مشکلات ممکن است شامل ناراحتیهای غده‌ی تیروئید، حنجره، سینوسها، گلو و ریه‌ها باشد. فرشتگان کمک خواهند کرد نخست این مشکلات را شفا دهید.

○ بخواهید تنفس‌تان که براثر عواطف ترس‌آور و محدودیت‌ساز گذشته به مانع برخورده است رها و طبیعی شود. بخواهید آن خاطرات پاک شوند تا شما را از گذشته رها سازند و شما را با والاترین هدف‌تان در این سال در تماس قرار دهند.

○ بخواهید محل هرگونه انسداد را که جریان اکسیژن را در بدن‌تان مسدود می‌سازد ببینید.

○ از ناظرتان بخواهید به شما نشان دهد چگونه نفس بکشید تا سلولهای‌تان را از انرژی حیات انباشته سازید و لذت فرشتگان شفابخش را به درون نفس بکشید.

○ بپرسید که چگونه می‌توانید به احیای دستگاه تنفس‌تان کمک کنید و چه غذاهایی برای شما شفابخش خواهند بود. دریابید که آیا برخی غذاها در شما واکنش آلرژیک ایجاد می‌کنند یا نه.

○ در مورد نوع ورزشهایی پرسش کنید که ریه‌های شما را برای دریافت اکسیژن باز خواهند کرد.

○ بپرسید ناظر دستگاه تنفس شما چگونه با منع آنچه لازم است گفته شود یا با صحبت کردن زیاده از حد شما، از کار می‌افتد.

○ در مورد خلوت‌گزینی و بهترین مقدار زمانی برای بودن با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان به منظور پرورش این دستگاه پرسش کنید.

○ بخواهید نواحی‌ای را ببینید که می‌توانید با کلماتی در مورد آنها

صحبت کنید که برای شما یا دیگران شفابخش هستند.

○ بخواهید هرگونه تضاد درونی راکه ریه‌های شما را از دریافت اکسیژن کافی بازمی‌دارند ببینید. بپرسید که آیا برای شفای خود به کمک درمانگر خارجی نیاز دارید یا نه.

○ بپرسید که کدام کیفیت‌ها به فرشتگان شفابخش برای احیای دستگاه تنفس شماکمک خواهد کرد؛ کیفیتهایی نظیر سرزندگی، گشاده‌رویی، لذت، عشق، انرژی، هماهنگی، یا زیبایی. این کیفیت را با هوای پیرامون‌تان ترکیب کنید تا آن را وارد ریه‌های‌تان سازید. ممکن است به شما احساس شادی و سبکباری با تأثیراتی پردوام دست دهد.

ممکن است زمانی که با فرشتگان شفابخش برای تعادل مجدد بخشیدن و ارتقای دستگاه تنفس همکاری می‌کنید، متوجه به سطح آمدن احساساتی گردید که از چشم شما پنهان بوده‌اند. اگر اجازه دهید این احساسات بروز یابند و جاری شوند، تنفس شما نیز شروع به جاری شدن در کل بدن‌تان خواهد کرد؛ همان گونه که در زمانی که نوزاد بودید این کار را انجام می‌داد. (با بزرگ‌تر شدن فرد، تنفس، در تلاشی برای سرکوب آنچه او نمی‌خواهد بداند یا احساس کند به تنگ و منقبض شدن گرایش پیدا می‌کند.) مشاهده کنید زمانی که به مدت ده دقیقه آرام می‌نشینید و همراه با تنفس عمیق اجازه می‌دهید احساسات سرکوب شده‌تان آشکار گردند، چقدر احساس نیرومندی و شجاعت می‌کنید. مشاهده کنید این احساسات با چه سرعتی می‌توانند همچون برگ درختان در زمستان که از درختی می‌ریزند و جای خود را به جوانه‌های جدید بهاری می‌دهند، از شما جاری شود. (آه، یک برگ زرد، یک نارنجی، یک برگ سبز و زرد).

لازم نیست که این برگها را از نزدیک بررسی کنید، فقط آنها را مشاهده کنید و سپس شاهد رستن جوانه‌های تازه باشید. به شیوه‌ای مشابه، در قالب یک ناظر بیرونی قرار بگیرید و بگذارید تمام احساسات از ذهن و بدن شما خارج شوند (آه، یک احساس خشم، یک احساس برتری، مجموعه‌ای از احساسات- حسادت، غبطه، ترس، خجالت، و غیره.) سپس بر احساسات نورسی که اکنون صاحب جایگاهی برای جوانه زدن هستند متمرکز شوید. اینک اکسیژن سرشار از نوری را تصور کنید که ریه‌های شما را پر می‌کند. اگر متوجه حسی آنی از نشاطی تازه و خوشبینی درباره‌ی زندگی‌تان شدید، تعجب نکنید. شما از طریق تنفس‌تان خانه‌ی وجودتان را پاکسازی کرده‌اید و به تماسی نزدیک‌تر با لذت خالص فرشتگان شفابخش روی گشاده‌اید.

فصل شانزدهم

نیرومند ساختن دستگاه ایمنی

ناظر دستگاه ایمنی شما از طریق تمام مراکز انرژی شما برای حمایت از شما در برابر موجودات زنده‌ی ریز بالقوه مضری چون باکتریها، ویروسها، و قارچها، فعالیت می‌کند. اگر این موجودات قصد نفوذ از لایه‌ی خارجی پوست شما را داشته باشند، سلولهای سفید خون شما تلاش می‌کنند آنها را نابود سازند. اگر این خط دفاعی ناکام شود، خط دفاعی ایمنی دومی، موسوم به دستگاه ایمنی تطابقی[1]، واکنش خود را به نحو ویژه‌ای برای متوقف ساختن موجودات مهاجم تنظیم می‌کند. این دستگاه سوابق و مشخصات این مهاجم را ذخیره می‌کند تا در آینده، واکنش دفاعی بسرعت به جریان افتد. ناظر این دستگاه راهبردی را برای مقابله با مهاجمان طرح‌ریزی می‌کند، سلولهای ایمنی بیشتری را سازمان می‌دهد، و وارد عمل می‌شود. اگر میکروارگانیسمها بازگردند، این

1. adaptive immune system

سربازان بسرعت به راه می‌افتند تا سلولهایی را که با بدن شما همساز نیستند محاصره و نابود سازند. سلولهای نوع تی دستگاه ایمنی شما باعث فروپاشی مولکولهای ویروسها می‌گردد. پایان این عملیات تقریباً همچون شروع‌اش سریع و ناگهانی است. عملکرد سلولهای تی سریع، پاکیزه، و متمرکز است.

ناظر دستگاه ایمنی شما واقعاً در خدمت شماست، همیشه هشیار است تا سپری محافظ در برابر موجودات مهاجم تشکیل دهد. هنگامی که دستگاه ایمنی شما در وضع خوبی قرار دارد، از سلامتی شما چنان خوب محافظت می‌شود که شما حتی از وجود یک مهاجم بالقوه آگاه نمی‌شوید، و هیچ علامت بیماری، تب، ناراحتی، یا دردی احساس نمی‌کنید. ناظر شما این موقعیت را چنان سریع و روان اداره می‌کند که قلب شما یک ضربان اضافه نمی‌زند. مأموران و کارکنان دستگاه ایمنی در تعادل مناسبی با ذخیره‌های فراوان برای هر وضعیت اضطراری احتمالی تولید می‌شوند. رابطه‌ی بین ناظر این دستگاه و گروه‌اش بسیار شفاف است. ناظر، انباره‌ی حافظه‌اش را تحریک می‌کند تا آنتی‌بادی‌ها و آنزیمهایی را بیابد که برای از بین بردن باکتریهای جدید مهاجم لازم هستند.

زمانی که دستگاه ایمنی شما از نور روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان آکنده است، از این هم قوی‌تر می‌شود تا بتواند بدن شما را آنچنان پاک نگاه دارد که در معرض الگوهای تنش طبیعی ناشی از مقابله با یک بیماری بالقوه قرار نگیرد. بدین ترتیب بدن شما به طور نسبی از فرایند پیری طبیعی تأثیر نمی‌پذیرد.

مواقعی که دستگاه ایمنی شما نیازمند کمک است

ممکن است موقعیتهایی وجود داشته باشد که ناظر دستگاه ایمنی شما نیازمند کمک شما و فرشتگان شفابخش باشد. به عنوان مثال، ممکن است مأموران دستگاه ایمنی شما قبل از استقرار یک مهاجم خارجی در یک زمان واحد بشدت به آن حمله‌ور شوند. ممکن است این مأموران در نتیجه‌ی مصرف زیاد آنتی‌بیوتیکها، فلزهای سنگین، مواد رادیواکتیو، یا دز بالایی از داروها از کار بیفتند. علائم تنش دستگاه ایمنی عبارت‌اند از بیماری، ناخوشی، ویروسها، عفونت قارچی و انگلی، پیری زودرس، افسردگی، خستگی، بی‌قراری، و سایر عواطف منفی. یک بیماری یا عفونت تنها زمانی می‌تواند بروز یابد که دستگاه ایمنی شما در محافظت از شما در برابر آن ناتوان باشد. در برخی موارد، سلولهای دستگاه ایمنی با تشخیص نادرست پروتئین‌های بدن به عنوان «غیرخودی» به آنها حمله می‌کنند. این می‌تواند بیماریهای خودایمن نظیر آرتریت، آلرژی، سل پوستی، و فلج‌چندگانه (MS) ایجاد کند. اگر شما مریض یا در آستانه‌ی مریض شدن هستید، نخست فرشتگان شفابخش را بر دستگاه ایمنی‌تان وارد سازید.

عواطفی که به دستگاه ایمنی شما آسیب می‌رسانند

هر عاطفه‌ای که مانع شادی شما می‌شود می‌تواند دستگاه ایمنی شما را تضعیف کند. ناشادمانیهای نهفته در لایه‌های زیرین و احساسات منفی به ضرر سلامتی شما کار می‌کنند. یک احساس نهفته‌ی گشاده‌رویی حالت طبیعی سلامتی را پرورش می‌دهد. هر دو نوع عواطف، نورانی و کدر، د.

سطح عاطفی شروع می‌شوند و سپس به سوی سطح جسمانی حرکت می‌کنند. آنها دستگاه ایمنی شما را یا تقویت می‌کنند یا تضعیف. بی‌قراری نوعی حالت عاطفی است که سمومی را تولید می‌کند که می‌تواند دستگاه ایمنی را تضعیف کند. خلق بد، زمانی که کسی به هنگام بر وفق مراد نبودن اوضاع خشمگین می‌شود، می‌تواند سردرد ایجاد کند و سمومی را در جو منتشر سازد. این سموم ظریف علاوه بر واکنش ایمنی خود شخص، واکنش ایمنی دیگران را نیز تضعیف می‌کند. خلق بد می‌تواند از الگوبرداری کودک از والدین، و همچنین از خوردن غذای نادرست، زندگی بر اساس شیوه‌ای غلط، و الگوهای نادرست خواب که در راستای اهداف روح‌تان قرار ندارد ناشی شود.

احساس بدرفتاری و سوءتفاهم می‌تواند در جریان خون شما سمومی ایجاد کند. انرژیهای مسدود شده‌ی ناشی از احساس اجبار به سکوت و احساس ناتوانی نیز می‌توانند دستگاه ایمنی را تضعیف کنند. احساس ترحم به خود می‌تواند سد دفاعی ایمنی طبیعی شما را درهم بشکند و باعث بروز مشکلات روده‌ای، سوءهاضمه، و سردرد گردد. احساس در دام افتادن یا مورد بهره‌کشی قرار گرفتن، می‌تواند باعث عفونتهای برونشی مزمن، زخم معده، و مشکلات گوش و دندان شود. درونگرایی مداوم می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در کبد و گوارش گردد. اغلب این واکنشهای عاطفی، ظریف هستند. آنها ممکن است به جای اینکه ابراز شوند در سلولهای شما نهفته باشند. در هر صورت، آنها می‌توانند به طور جدی دستگاه ایمنی شما را تضعیف کنند.

ابراز احساسات عمیق

پزشک درون شما می‌تواند به شما کمک کند راهی برای ابراز عواطف و رها ساختن خود از سکوت تحمیلی پیدا کنید. زمانی که عواطف محصور شده را رها می‌سازید و عادت مستقل عمل کردن را بر پا می‌دارید، فضایی برای فرشتگان شفابخش باز می‌کنید تا شما را شفا دهند. اغلب اوقات، اصلاح چنین تنشهایی مهم‌ترین اقدامی است که می‌توانید برای کمک به دستگاه ایمنی‌تان انجام دهید. این الگوهای واکنش در برابر موقعیتها به شیوه‌ای که با دستگاه ایمنی شما سازگار است، تقریباً همیشه می‌تواند بسیار سریع‌تر و کامل‌تر به کمک درمانگری حاذق شفا یابد تا با مقصر دانستن کسی دیگر و اصرار بر تغییر او. با کمکهای درمانی مؤثر، شما می‌توانید الگوهای منفی واکنش را حذف و الگوهای جدید، مثبت، و سلامتی‌بخش بسازید. سپس اگر همان موقعیت دوباره به زندگی شما وارد شود، می‌توانید با آگاهی آرامش‌بخش و شفاف از سرنوشت والایی که روح‌تان برای زندگی شما رقم زده، نسبت به آن واکنش نشان دهید. به این ترتیب بیماری دیگر ظاهر نخواهد شد، چراکه سوخت و انرژی‌ای که روزی این عواطف را در درون شما مشتعل می‌ساخت اکنون به مثلث نور شما هدایت می‌شود و به انرژی عالی‌تری تبدیل می‌گردد.

نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک عواطف مثبت

اگر خواهان شیوه‌های جدیدی برای بروز واکنش در برابر موقعیتهای چالش برانگیز هستید، از فرشتگان شفابخش بخواهید با کالبد عاطفی

شما کار کنند تا دستگاه ایمنی‌تان شفا یابد. عواطف آرامی که با انگیزه‌ی مفید بودن در دنیا پشتیبانی می‌شود، همراه با اراده‌ی یاری‌رسانی و کمک به بهبود وضعیت دنیا، تعادلی درونی ایجاد می‌کند که دستگاه ایمنی‌تان را تقویت می‌کند. حالتهای عاطفی خوشگذران، خوشبین، و پشتگرم‌کننده، بیماریها را شفا می‌دهند و کل بدن شما را دوباره جوان می‌سازند. بیماری، حتی بیماریهای شایعی همچون سرماخوردگی و گلو درد، زمانی که شما احساس گشاده‌رویی و رضایت می‌کنید پدید نمی‌آیند. گشاده‌رویی به شما روحیه‌ای سبکبار، حسی از شوخ‌طبعی سالم، و حسی از انتظار مثبت می‌بخشد. شما اطمینان پذیرش هر چه را که پیش می‌آید پیدا می‌کنید.

حتی زمانی که شما عواطف پایدار و آرامی دارید، هنوز برای دستگاه ایمنی‌تان مهم است که دارای لحظات اوجی باشید که تنشها را به طور کامل از طریق بازی و تفریح برطرف می‌سازد. برای خود لحظات مفرح، خنده‌آور، و سرگرمی‌بخش تدارک ببینید و هر روز از آن لذت ببرید. با ایجاد تصویر روشنی از اینکه این لحظات سبکباری چگونه خواهند بود شروع کنید. کسی را فرابخوانید که خورشید درون قلب شما را تشخیص می‌دهد و آن را گرامی می‌دارد. در این هفته کاری انجام دهید که قبلاً هرگز انجام نداده‌اید. از محدوده‌ی زندگی روزمره‌ی خود فراتر روید تا خورشیدی را که از درون شما می‌درخشد بازشناسید.

نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک رژیم غذایی مناسب

علاوه بر ایجاد پایه‌ی عاطفی شاد، می‌توانید با خوردن غذاهای مناسب به ناظر دستگاه ایمنی‌تان کمک کنید. هیچ رژیمی برای همه مناسب نیست. حتی برنامه‌ی غذایی خود شما در دوره‌های مختلف

زندگی‌تان تغییر می‌یابد. پس از اینکه در مورد رژیم غذایی مناسب خود تصمیم گرفتید، بهترین کیفیت در دسترس غذاهای آن را بیابید. اگر برای‌تان امکان دارد از سبزیهایی که خودتان پرورش می‌دهید استفاده کنید. ببینید که آنها چه زمانی رسیده می‌شوند و همان روز آنها را بچینید. غذایی که هنوز ارتعاش زمین و خورشید را با خود حمل می‌کند انرژیهای شفابخش ویژه‌ای در بر دارد. فرشتگان می‌توانند این انرژی را برای استفاده‌ی بدن‌تان دگرگون سازند. در غذاهای آماده مقدار بسیار اندکی از انرژی حیات باقی مانده است، و این غذاها نمی‌توانند به پرورش دستگاه ایمنی‌تان کمک کنند. خانم سی و پنج ساله‌ای علی‌رغم اینکه هر روز از طریق مثلث نوری خود فرشتگان را حاضر می‌ساخت، در شفا دادن جراحتها، عفونتهای برونشی، و بیماری لثه دچار مشکل بود. زمانی که او با ناظرش ارتباط برقرار کرد، توانست مواد شیمیایی مسمومی را که در نتیجه‌ی مصرف داروهای تجویزی به وجود آمده بودند و در دستگاه ایمنی او تنش ایجاد می‌کردند در سلولهایش ببیند. پزشک درون او نشان داد که اگر این سموم خیلی سریع دفع شوند دستگاه ایمنی او متحمل فشار زیادی می‌شود و DNA سلولها آسیب خواهد دید. DNA رمز ژنتیکی سلامتی در هسته‌ی هر سلول است که همچون یک برنامه‌ی رایانه‌ای کاری را که قرار است هر سلول انجام دهد تعیین می‌کند. این خانم پی برد که فرشتگان برای کار خود به مواد بهتری نیازمندند، بنابراین لازم بود که با تغییر رژیم غذایی‌اش، غذاها و مکملهایی را مصرف کند که به مواد شیمیایی موجود در بدن‌اش بچسبند و بتدریج آنها را از دستگاه ایمنی‌اش بزدایند. در طی شش ماه آتی، او به بازسازی دستگاه ایمنی‌اش مشغول شد. نخست در مورد اینکه غذاها چگونه شفا می‌بخشند

مطالعاتی انجام داد، و سپس رژیم غذایی متعادل طولانی‌ساز عمر[1] را که بیشتر شامل حبوبات و سبزیها می‌شد در پیش گرفت. اکنون تمام عفونتهای این خانم شفا یافته‌اند، و او احساس می‌کند تازه متولد شده است.

نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک نور آفتاب

ناظر دستگاه ایمنی شما برای بازسازی کامل خود به ماده‌ای آسمانی احتیاج دارد که از جانب خورشید می‌آید. هر طول موج پرتوهای آفتاب تغذیه‌کننده‌هایی نامرئی در بر دارد که در ماورای نور مادی آن وجود دارند. نور آفتاب کالبد اثیری شما را احیا می‌کند و آن نیز در عوض کالبد جسمانی شما را احیا می‌کند. این نور، ضرباهنگ هورمونهای شما را همگرا می‌کند، غده‌ی صنوبری شما را تحریک می‌کند، و سوخت و ساز و تعادل هورمونی شما را بر پا می‌دارد. نور آفتاب با نفوذ به درون بافتهای شما، خون موجود در مویرگها را که نزدیک به سطح هستند منور می‌سازد! همچنین به تولید سلولهای قرمز خون کمک می‌کند، بر سوخت و ساز کبد تأثیرمی گذارد، و به‌گونه‌ای گسترده توانایی شما برای دفع مواد شیمیایی مسموم را افزایش می‌دهد. نور آفتاب همچنین کمک می‌کند که میزان کلسیم و پتاسیم بدن شما در حد متعادلی باقی بماند. این نور به سلامت دندانها و توازن انسولین کمک می‌کند. نور آفتاب می‌تواند میزان کلسترول را پایین بیاورد، فشار خون را کم کند، و به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند. افسردگی، مانند سایر عواطف مزاحم، بسرعت از

---

1 macrobiotic diet

نور خورشید تأثیر می‌پذیرد. نور آفتاب همچنین غده‌ی صنوبری شما را برای ترشح هورمون ملاتونین تحریک می‌کند تا خوابی عمیق داشته باشید. یک‌بار در معرض نور آفتاب قرار گرفتن می‌تواند دستگاه ایمنی شما را تقویت کند، اگر چه گرفتن مداوم حمام آفتاب بهترین است.

هر زمان که می‌توانید برای گرفتن حمام آفتاب صبح زود به بیرون بروید. اگر به بدن‌تان در زیر نور آفتاب احساس خوبی دست می‌دهد هر صبح آفتاب بگیرید. از آنجا که بدن شما می‌تواند تغذیه‌کننده‌های نور آفتاب را در خود ذخیره کند، هفته‌ای دوبار آفتاب گرفتن می‌تواند برای بهره‌مند ساختن بدن‌تان از پرتوهای مفید آن کافی باشد. اگر نور آفتاب بسیار شدید باشد، در سایه‌ی یک درخت به زیر نور آن بروید.

نوسازی کالبد اثیری به کمک نور آفتاب

شما دارای سه نقطه‌ی گیرنده هستید که در آنجا ماده‌ی ملکوتی پرتو آفتاب کالبد اثیری شما را احیا می‌کند: بین تیغه‌های شانه، بالای شبکه‌ی خورشیدی، و بالای قفسه‌ی سینه‌تان. این نقاط گیرنده، اگرچه ممکن است در نتیجه‌ی سالها پوشیده شدن با لباس تحلیل رفته باشند، می‌توانند با قرار گرفتن تدریجی در معرض نور آفتاب دوباره گیرندگی خود را به دست آورند. برای گیرنده ساختن دوباره‌ی این نقاط، بگذارید تا نور مستقیم آفتاب به آنها برسد. اگر ستون مهره‌های شما صاف و بدون انحنا باشد، این نقاط گیرنده‌تر می‌شوند. شما می‌توانید با انجام تمرینات ورزشی یوگا یا به کمک متخصص ماساژدرمانی یا سایر متخصصان به اصلاح خمیدگی ستون مهره‌های خود اقدام کنید.

با افزایش ساعات قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، ساعت روز، و

مدت این کار را با دقت کامل تنظیم کنید. با دوره‌های کوتاه حمام آفتاب در اوایل صبح شروع کنید، و همراه با پذیرنده‌تر شدن بدن‌تان، دقایقی به آن اضافه کنید. پانزده دقیقه قرار گرفتن در معرض نور آفتاب تقویت‌کننده‌ای واقعی به شمار می‌آید. از آفتاب شدید اواسط ظهر دوری کنید تا آفتاب‌سوخته نشوید. نور شدید آفتاب می‌تواند کالبد اثیری شما را تضعیف کند و باعث از بین رفتن حالت کشسانی آن شود یا اینکه با سرعت زیادی نسبت به کالبد جسمانی به ارتعاش درآید. نور آفتاب بیش از اندازه باعث می‌شود شبکه‌ی اثیری شما ضخیمتر گردد و روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان نتوانند از طریق آن به بدن‌تان دسترسی پیدا کنند.

اگر در دفتر کار یا جایی سربسته کار می‌کنید، در منزل یا محل کار خود از لامپهای تمام شفاف استفاده کنید. لامپهای فلورسنت با وجود اینکه روشنایی زیادی دارند، تغذیه‌کننده‌های اساسی مورد نیاز بدن‌تان را تأمین نمی‌کنند. این نوع لامپها فاقد رنگهای اصلی هستند و می‌توانند دستگاههای بدن شما را از تعادل خارج سازند.

نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک خواب

خوابی خوب و آرامش‌بخش یکی دیگر از عوامل اساسی داشتن دستگاه ایمنی سالم است. اتاق خوابی ساکت و تاریک تدارک ببینید. غده‌ی صنوبری شما برای ترشح هورمونهایی که خوابی عمیق و استراحت‌بخش ایجاد می‌کند به تاریکی مطلق احتیاج دارد. هر زمان که ممکن است بیرون از خانه و در فضایی باز بخوابید. میدان مغناطیسی انرژی زمین تأثیر شفابخش ویژه‌ای بر بدن شما دارد. بویژه خوابیدن بر روی سطح زمین، به دلیل اینکه ارتعاش زمین در داخل خانه ضعیف‌تر

است، احیاکننده است.

مردی که از میزان انرژی بسیار پایینی برخوردار بود از ناظر دستگاه ایمنی و پزشک درون‌اش آموخت که خواب او برای ترمیم بدن‌اش به اندازه‌ی کافی عمیق نیست. ذهن او از افکار بسیاری آکنده بود، و قبل از اینکه به خواب برود به جلسات خلوت‌گزینی، پیاده‌رویهای طولانی، یا یافتن اتاقی ساکت برای خود احتیاج داشت. این مرد این تغییرات را آنچنان انرژی‌بخش یافت که به مدت چهار روز بتنهایی به دامن طبیعت در کوهستانی نزدیک محل زندگی‌اش رفت، شبها در آنجا خوابید، و در طی روز به پیاده‌روی پرداخت. زمانی که بازگشت، بمراتب بهتر از گذشته می‌خوابید و احساس می‌کرد خستگی کاملاً از بدن‌اش در شده است. اکنون او هر چند ماه یک‌بار به دامن طبیعت می‌رود تا انرژی خالص درختان، چشمه‌های کوهستانی، گلهای وحشی، و نور آفتاب را در بدن‌اش ذخیره کند. شما برای نیرومندسازی دستگاه ایمنی‌تان مجبور نیستید به کوهستان بروید، اما اگر فرصتی را برای بودن در دل طبیعت، حتی به مدت نیم‌ساعت یا بیشتر، پیدا کردید، ممکن است متوجه شوید که در چنین خلوت و محیط زیبایی، راحت‌تر می‌توانید وجود فرشتگان شفابخش را احساس کنید.

خواب، زمانی راحت‌تر صورت می‌گیرد که ذهن و بدن شما زمان منظمی برای خاموش شدن در شب داشته باشد. قبل از اینکه به خواب بروید، اتاق‌تان را با مثلث طلایی خود آکنده کنید و از فرشته‌ی خورشیدی‌تان بخواهید به هنگام خواب با شما باشد. اگر به خواب رفتن برای‌تان مشکل است، یا اگر در طول شب از خواب بیدار می‌شوید، این زمانها را در کنار فرشتگان شفابخش سپری کنید. ترمیم شبانه‌ی کبد،

کیسه‌ی صفرا، غده‌ی صنوبری و سایر غدد در نخستین ساعات شب، زمانی که شما در خواب هستید، صورت می‌گیرد. اگر هر شب در ساعت ده به خواب می‌روید، برای گرفتن شفا از معلمان روحی و فرشتگان شفابخش در دسترس هستید. آنها در ساعت یازده شب، زمانی که شما در حالتی از رویا در خواب هستید شروع به آمدن می‌کنند.

نیرومندسازی دستگاه ایمنی به کمک اکسیژن

اکسیژن، سلولهای بدن شما را پاکسازی می‌کند و میکربها، ویروسها، انگلها، مخمرها و پلاکهای موجود در رگها را از بین می‌برد. اکسیژن به بدن شما انرژی می‌بخشد و انسدادها را برطرف می‌کند. اشخاصی که اضافه‌وزن دارند یا دچار کاندیدا، آرتریت، خستگی مزمن، فلج چندگانه، یا ایدز هستند به اکسیژن بیشتری در سلولهای‌شان نیازمندند. فقدان اکسیژن کافی در سلولها می‌تواند منجر به احساس افسردگی و سنگینی شود. از طریق ورزش منظم و تدارک مقدار بیشتری از اکسیژن در جریان خون و سلولهای‌تان، مسیر شفابخشی را برای فرشتگان آماده می‌کنید تا دستگاه ایمنی شما را تقویت کنند. با این عمل به این فرشتگان شفابخش می‌گویید: «همین الان با رنگها و اصوات شفابخش خود وارد هسته‌ی سلولهای من شوید.» زمانی که شما ورزش می‌کنید، بویژه زمانی که ورزشهای آیروبیک انجام می‌دهید، با فکر کردن درباره‌ی فرشتگان شفابخش آنها را به نزد خود فرامی‌خوانید و آن اکسیژن اضافی که مصرف می‌کنید ابزاری عالی را در اختیار آنها قرار می‌دهد تا با آن به شما شفا اعطا کنند.

نیرومندسازی دستگاه ایمنی با پرداختن به فعالیتهایی که به زندگی شما معنا می‌بخشد

علاوه بر غذا، نور آفتاب، ورزش، و خواب، تقریباً بلافاصله زمانی که شما فعالیتی را که به زندگی شما معنا می‌بخشد انجام می‌دهید، دستگاه ایمنی شما نیرومندتر می‌شود. زمانی که در فصل دوم با اراده‌ی شفا یافتن خود کار می‌کردید، در مورد یافتن چیزهایی که به زندگی شما معنا می‌بخشند مطالبی آموختید. به منظور اینکه از هدف‌تان در مورد کسب انرژی بیشتر درک تازه و واضح‌تری حاصل کنید این فصل را یک‌بار دیگر مطالعه کنید. مردی حدوداً پنجاه ساله از ناظر دستگاه ایمنی‌اش خواست تا چگونگی تقویت این دستگاه را به او نشان دهد. او با وجود اینکه به ورزش شنا می‌پرداخت و چند روز در هفته به باشگاه می‌رفت، هر بیماری ویروسی جدیدی راکه در دور و برش شایع می‌شد می‌گرفت. این مرد دستگاه ایمنی‌اش را همچون یک بوته‌ی گل رز در نظر می‌آورد اما زمانی که آن بوته‌ی گل رز را مجسم کرد از اینکه در آن هیچ رزی را شکوفا ندید متعجب شد. پزشک درون و ناظر دستگاه ایمنی‌اش به او پیشنهاد کردند که هر روز بمحض ظهور نخستین انوار آفتاب، به آفتاب خوشامد بگوید. با انجام این کار، او متوجه یک ارتباط فوق‌العاده‌ی جدید با فرشته‌ی خورشیدی‌اش شد. او می‌توانست حس کند که این فرشته از طریق نخستین پرتوهای نور آفتاب حضور پیدا می‌کند. در مرحله‌ی بعد، او قبل از رفتن به محل کارش بتنهایی اقدام به پیاده‌روی کرد. چهار هفته بعد، زمانی که او بوته‌ی گل رز دستگاه ایمنی‌اش را مجسم کرد، می‌توانست شکوفه‌های گلهای رز را ببیند که در تمام سطح آن شکوفا شده بودند. سه رز قرمز بزرگ به طور کامل باز شده بودند. دستگاه ایمنی

او کاملاً به نیروی سلام گفتن او به ظهور نخستین انوار آفتاب در هر صبح پاسخ گفته بود. این مرد برای حفظ سلامتی خود به چیزی بیشتر از ورزش نیاز داشت: انرژی آفتاب در حال طلوع و لذت خلوت پیاده‌روی در صبح زود. بدین ترتیب نه تنها کشمکش او با ویروسها خاتمه یافت، بلکه روحیه‌ی او نیز مفرح‌تر شد. هر چند که این تغییر کوچکی بود، اما این مرد با عمل به این اندرز ساده، دستگاه ایمنی قوی و زندگی شادی پدید آورد.

نیرومندسازی دستگاه ایمنی به صورت گروهی

یک حسابدار ارشد شروع به ایجاد هاله‌ای از شور و عشق پیرامون شش نفر از کارمندان دفترش کرد. این خانم هر روز صبح جوی را ایجاد کرد که از رنگهایی زیبا آکنده بود. او رنگهایی را انتخاب کرد که بر اساس نیازهای گروه، آرامش‌بخش یا تحرک‌بخش بود. هر کارمندی که احساس بی‌قراری می‌کرد رنگ قرمزی را که این خانم با احضار فرشتگان عشق الهی وارد می‌ساخت دریافت می‌کرد و بی‌قراری‌اش از بین می‌رفت. او این جریان را «دمیدن بر هاله‌ی کارمندان» نامید. دیری نپایید که برگهای بیمار کاملاً فرو ریختند و کارمندان شروع به عشق ورزیدن به کارشان کردند. خیلی زود آشکار شد که رنگهایی که از طریق مثلث طلایی آن خانم آورده شده بودند دستگاه ایمنی کارمندان را نیز تقویت کرده بود. ظهور فرشتگان به هر کس حمایتی را اعطا کرد که آنها را از سرماخوردگی‌ها و ویروسهایی که در سایر دفاتر شایع شده بود مصون نگاه می‌داشت. این روند ساده را در مورد گروه‌های مختلف به اجرا بگذارید تا در آنها لایه‌ی محافظی در برابر باکتریهای خطرناک و عواطف مضر ایجاد کنید.

سفری برای نیرومندسازی دستگاه ایمنی

۱ـ در حیات معبد شفای‌تان در زیر نور خورشید بایستید و خود را در نور شستشو دهید.

۲ـ مثلثی از نور را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان ایجاد کنید و نور آن را وارد خود سازید. مجسم کنید این جریان روحی انرژی از مثلث‌تان جاری می‌شود تا ناظر دستگاه ایمنی‌تان را احیا کند. تصور کنید که این ناظر آن نور را جذب و ترکیب می‌کند و در ایجاد سلولهای ایمنی‌ای که می‌توانند از پس هر باکتری مهاجمی برآیند، نیرومندتر و داناتر می‌شود.

۳ـ تصور کنید چه می‌شود اگر دستگاه ایمنی‌تان می‌توانست تمام باکتریهای مضر را از تکثیر شدن در بدن شما باز دارد. چه می‌شود اگر این ناظر منابعی برای پاکسازی بدون تلاش جریان خون، کبد، غدد، و کلیه‌های شما می‌داشت تا آنها فرسوده و پیر نشوند؟ تصور کنید که اگر سال به سال در سلامتی کامل به سر برید، در زندگی‌تان چه می‌توانستید انجام دهید.

۴ـ نخست فرشتگان عشق الهی می‌آیند تا با ناظر دستگاه ایمنی شما کار کنند. مجسم کنید که این فرشتگان با احاطه‌ی این ناظر هر یک از مراکز انرژی شما را لمس می‌کنند، و سلولهای ایمنی را ارتقا می‌دهند تا مسیر والای سلامتی کامل را به شما نشان دهند.

۵ـ اکنون فرشتگانی پرشمار رنگهای شفافی را وارد می‌سازند تا دستگاه ایمنی شما را خالص و پاکسازی کنند. رنگ نارنجی طلایی را تجسم کنید که بر روی این ناظر و تمام سلولهای ایمنی جاری می‌شود. مجسم کنید که فرشتگان از رنگ زیبای آبی ـ بنفش به عنوان ضدعفونی کننده در برابر تمام عفونتها، ویروسها، یا انگلهای موجود در بدن شما استفاده می‌کنند تا آن را شفا دهند.

۶ـ اکنون اصوات آسمانی به ناظر دستگاه ایمنی‌تان خواهند رسید تا این دستگاه را تقویت کنند. واژه‌ی مقدس آاوم را با صدایی محکم بسرایید یا آواز بخوانید تا به این ناظر کمک کنید هر گونه انگلی راکه متعلق به بدن شما نیست دفع کند. دوباره آاوم را به صدا درآورید و مجسم کنید سلولهای ایمنی‌تان در حال پاکسازی سموم بدن شما هستند. برای بار سوم واژه‌ی آاوم را بنرمی ادا کنید تا فرشتگان را در وارد کردن ماده‌ای به ناظرتان برای ایجاد سلولهای ایمنیِ باهوش‌تر و کاراتر یاری کنید. مجسم کنید فرشتگان شفابخش در حال ارتقای دستگاه ایمنی‌تان هستند تا شما راکاملاً حمایت کنند.

۷ـ این موجودات آسمانی از طرح و برنامه‌ای که شما به آنها عرضه می‌کنید راهنمایی می‌گیرند. بر این تمرکز کنید که بدن‌تان زمانی که به نحوی کامل عمل می‌کند چگونه خواهد بود. در این باره فکر کنید که داشتن توانایی انجام تمام آنچه واقعاً برای شما مهم است چگونه چیزی خواهد بود. بدن‌تان را سالم و بری از هر گونه عفونت در نود و پنج سالگی مجسم کنید. آن را قوی، سرزنده، هشیار و قدرشناس ببینید که از کار و زندگی شما حمایت می‌کند. تصور کنید که دستگاه ایمنی‌تان سال به سال جوان‌تر می‌شود و در توازن کامل با سایر دستگاههای بدن‌تان عمل می‌کند.

۸ـ اکنون پزشک درون‌تان را نزد دستگاه ایمنی‌تان بیاورید تا آنها تعیین کنند شما چگونه می‌توانید به تقویت و ارتقای این دستگاه جهت مطابقت با طرح و برنامه‌ای که در ذهن دارید کمک کنید.

○ در مورد پیشنهادهای ویژه‌ی غذاهایی که ایمنی شما در برابر بیماریها را افزایش می‌دهند سؤال کنید، نظیر پیاز و سیر تازه، غذاهای محتوی روی و غیره.

○ در مورد الگوهای مناسب خواب برای ایجاد یک دستگاه ایمنی نیرومندتر پرسش کنید. در اینجا نیز در مورد زمان و طول خواب‌تان دقت به خرج دهید.

○ در مورد دریافت اکسیژن بیشتر در سلولهای‌تان بپرسید. اگر آنها به اکسیژن بیشتری نیاز دارند، در مورد یک برنامه‌ی ورزشی منظم برای آن سؤال کنید.

○ بپرسید چگونه می‌توانید سرزندگی و ایمنی‌ای را که نور مستقیم آفتاب به شما می‌دهد بهتر دریافت کنید.

○ بخواهید واکنشهای عاطفی‌ای که ناظر دستگاه ایمنی‌تان را فلج می‌سازد به شما نمایانده شود.

○ هدفی را که به زندگی شما معنا می‌بخشد برای پزشک درون و ناظر دستگاه ایمنی‌تان توصیف کنید. از آنها بخواهید در صورت لزوم در این هدف اصلاحاتی انجام دهند تا آن را به عاملی شفابخش و نیرومندتر تبدیل گرداند.

۹ـ هنگامی که یادداشت برمی‌دارید بگذارید ناظر دستگاه ایمنی و پزشک درون‌تان با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. تضمین کنید هرچه را که در راه فراهم ساختن مواد مورد نیاز این ناظر برای شفای دستگاه ایمنی از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید. در مورد ایده‌های بیشتر در هفته‌ی آینده هشیار باشید.

۱۰ـ کل بدن‌تان را با هاله‌ای از سلامتی و سرزندگی ببینید. تغییراتی که شما تصور می‌کنید، با ارسال آنها برای این ناظر ایجاد می‌شوند. آنها به آشکار شدن خود در دراز مدت ادامه خواهند داد.

فصل هفدهم

نوسازی دستگاه غدد درون‌ریز

در این فصل به منظور شفا دادن و نوسازی دستگاه غدد درون‌ریز با فرشتگان همکاری خواهید کرد. هفت غده‌ی این دستگاه، حاملان کلیدی نور روحی از کالبد اثیری به کالبد جسمانی‌تان هستند. این غدد عبارت‌اند از لوزالمعده، غدد جنسی (گونادها)، غده‌ی صنوبری، غده‌ی هیپوفیز، غده‌ی تیرویید، غده‌ی تیموس، و غدد فوق‌کلیوی. غدد درون‌ریز به تجربیات زندگی شما نظم می‌بخشند. تا به این نقطه در سلسله‌ی تکامل بشر، هیچ کس دارای یک دستگاه غدد درون‌ریز کامل نبوده است، اما کارهای زیادی برای کمک به ناظر این دستگاه جهت تقویت آن از دست شما ساخته است. شما می‌توانید با پرورش غدد درون‌ریز و هماهنگ ساختن آنها با یکدیگر، علاوه بر آرامش درونی، شور و شوق، سرور، و عشق، از سلامتی کاملی نیز بهره‌مند شوید. شما دارای کالبد عاطفی آرام و خونسردی خواهید شد که شجاعت و میل به خدمت از خصوصیات برجسته‌ی آن است.

دستگاه غدد درون‌ریز شما چگونه پرورش می‌یابد

جریان انرژی روحی از روح و فرشته‌ی خورشیدی شما به پرورش این دستگاه کمک می‌کند. غدد درون‌ریز نقش کلیدهای تنظیم بدن و نیروهای پیش‌راننده‌ی آن را بر عهده دارند. زمانی که این غدد سالم و متعادل هستند، ارتعاشات روح شما را از طریق هورمونهایشان منتشر می‌کنند. آنها این هورمونها را مستقیماً به داخل جریان خون شما ترشح می‌کنند تا خون شما را از یک انرژی زنده غنی سازند. برای پرورش غدد خود لازم نیست که مستقیماً بر آنها تمرکز کنید. این کار فرشتگان است. بهترین راه شفا بخشیدن به این غدد برقراری ارتباط با ناظر دستگاه غدد درون‌ریز و همکاری با فرشتگان شفابخش است تا آنها برای تحقق شفا از رنگ، صوت، و نور استفاده کنند. ناظر و پزشک درون شما، آنچه را می‌توانید برای داشتن یک دستگاه غدد درون‌ریزی که دارای نور درخشان تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان است انجام دهید به شما نشان خواهد داد. آنها ممکن است به شما بگویند که با وارد ساختن یک رنگ معین یا یک موسیقی زیبا به محیط زندگی‌تان، مکرراً به فرشتگان عشق الهی متصل شوید. ممکن است به شما پیشنهاد کنند به عنوان بخشی از نقش‌تان در کمک به تعادل این غدد، به خود تلقیناتی کنید. یا اینکه ممکن است پی ببرید لازم است در مورد اینکه چه کسی هستید و برای چه به اینجا آمده‌اید کاملاً صادق باشید. شما نمی‌توانید این غدد را فریب دهید. شما باید برای سالم نگاه داشتن آنها با خودتان و با هر کس دیگری کاملاً صادق باشید.

نقش غدد درون‌ریز در بدن

غده‌ی صنوبری

غده‌ی صنوبری غده‌ای کوچک و مخروطی شکل است که در عمق مغز درست بالای محدوده‌ی چشم قرار دارد. یک غده‌ی صنوبری فعال به شما روشنی می‌بخشد و همچنین باعث ایمنی بیشتر در برابر بیماریها می‌شود، احساس جوانی را توسعه می‌بخشد، و خواب شما را عمیق‌تر می‌کند. شما این غده را از طریق مثلث خود با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان بملایمت تحریک کرده‌اید. با جاری شدن نور طلایی این مثلث از طریق مرکز تاجی شما، ناظر دستگاه غدد درون‌ریز این غده را تحریک می‌کند تا فعال‌تر شود. نور آفتاب نیز غده‌ی صنوبری شما را تحریک می‌کند. زمانی که این غده بر اثر نور درونی یا بیرونی تحریک می‌شود، از خود ملاتونین ترشح می‌کند که به تقویت دستگاه ایمنی شما یاری می‌رساند و جریان خون شما را تصفیه می‌کند. مشکلاتی که بر اثر اختلال در فعالیت غده‌ی صنوبری ایجاد می‌شود عبارت‌اند از بی‌خوابی و فقدان الهامات والا و تماسهای روحی. اگر شما باور دارید که لازم است این غده فعال‌تر شود، آه-ال-ای-اوه را به صدا درآورید و صوت دوم آن، ال، را چندین بار تکرار کنید. این کار کمک می‌کند تا با والاترین منبع نورتان ارتباطی مستقیم برقرار کنید. به این ترتیب، این عمل، غده‌ی صنوبری شما را در سطحی بسیار ظریف فعال می‌کند.

غده‌ی هیپوفیز

غده‌ی هیپوفیز ساختار کوچکی است که درست در زیر اعصاب،

چشمی در یکی از حفره‌های جمجمه واقع است. این غده به سبب تنظیم فعالیتهای سایر غدد درون‌ریز، غده‌ی فرمانده نامیده می‌شود. غده‌ی هیپوفیز هورمونهایی ترشح می‌کند که غدد آدرنال، تیروئید، و اعضای تناسلی شما را تحریک می‌کند. غده‌ی هیپوفیز با راهبری سایر غدد نقش ناظر کل شخصیت شما-بدن، ذهن، و عواطف -را ایفا می‌کند. این غده در مرکز پیشانی شما با پزشک درون شما مرتبط است. اگر غدد فوق کلیوی، تیروئید، غدد جنسی، یا کلیه‌هایتان دچار مشکل هستند، ممکن است نخست غده‌ی هیپوفیز شما به تقویت و شفا احتیاج داشته باشد. اگر این غده درست عمل نمی‌کند، در طی مراقبه‌ی هدایت شده‌ی این فصل از ناظر دستگاه غدد درون‌ریز یاری بخواهید. صوت سوم آه-ال-ای-اوه، «ای»، را از مرکز پیشانی‌تان به صدا درآورید. ناظر دستگاه غدد درون‌ریز این ارتعاش را دریافت می‌کند و آن را به غده‌ی هیپوفیز، که هورمون تولید می‌کند و آنها را مستقیماً در جریان خون شما می‌ریزد، انتقال می‌دهد.

غده‌ی تیروئید

غده‌ی تیروئید در جلوی گردن درست در زیر تارهای صوتی شما واقع است. دو لبه‌ی آن همچون دو بال یک پروانه به نظر می‌رسند. این غده، تولید گرما، رشد استخوانی، تعادل کلسیم، و سوخت و ساز بدن شما را تنظیم می‌کند. این غده همچنین بر دوره‌ی قاعدگی و میزان مایعات بدن تأثیر می‌گذارد. اگر شما احساس می‌کنید کم‌انرژی هستید، و اگر احساس خستگی می‌کنید، دچار خشکی پوست، ریزش مو، افزایش وزن، یا حساسیت بیش از اندازه نسبت به سرما هستید، ممکن است این غده کم‌کار باشد. اگر در زندگی احساس تنش شدیدی می‌کنید، ممکن

است غده‌ی تیروئید شما پرکار باشد. پرکاری غده‌ی تیروئید می‌تواند باعث اضطراب، هراسهای گاه و بیگاه، لرزش، تعریق، از دست دادن وزن، و اسهال شود.

ناظر دستگاه غدد درون‌ریز شما در مرکز گلویی با غده‌ی تیروئید شما مرتبط است. مجسم کنید که این غده امور مربوط به تولید گرما، رشد استخوانی، و سوخت و ساز بدن شما را براحتی اداره می‌کند. تصور کنید که این غده دارای چنان تعادلی می‌شود که سوخت و ساز بدن شما را با ضرباهنگ روح‌تان تنظیم می‌کند، انرژی مورد نیاز شما را فراهم می‌آورد و به درازی عمر شما می‌افزاید. تصور کنید که هورمونهای آن وارد جریان خون شما می‌شوند و یک حرارت درونی در مرکز سلولهای شما ایجاد می‌کنند که به شما ایمنی گسترده‌تری می‌بخشد. مجسم کنید که خون شما تحت تأثیر کیفیتهای بالایی که این هورمونها به همراه می‌آورند قرار می‌گیرد و این باعث بروز یک حالت عاطفی آرام و خونسرد، و کلمات و افکاری می‌شود که حامل نور هستند. ببینید که غده‌ی تیروئید شما حافظه و جریان افکارتان را تقویت می‌کند. اگر غده‌ی تیروئید شما از تعادل خارج است، به هنگام ملاقات با ناظر دستگاه غدد درون‌ریز در مراقبه‌ی هدایت شده‌ی انتهای این فصل، بر آن متمرکز شوید. زمانی که فرشتگان در مورد این مشکل کار می‌کنند، کمک خواهند کرد تا انرژی به‌طور برابر میان ناظر دستگاه غدد درون‌ریز و دیگر ناظران تقسیم شود. فرشتگان شفابخش را به سوی دستگاه غدد درون‌ریزتان رهنمون شوید. آنهاانرژی جدیدی را از طریق رنگها و اصوات بر آن وارد خواهند کرد. بر آخرین صوت آه-ال-ای-اوه متمرکز شوید و صدای «اوه» را برای تحریک هر چه بیشتر این غده به دست فرشتگان، چندین بار تکرار کنید.

غده‌ی تیموس

غده‌ی تیموس دستگاه ایمنی شما را تقویت می‌کند. این غده دارای دو لبه است و در بخش قدامی سینه‌ی شما پشت استخوان جناغ قرار دارد. این غده هورمونهایی را تولید می‌کند که نقش مهمی در دفاع از بدن در برابر عفونتها بازی می‌کنند. با افزایش جریان انرژی، این غده فعال می‌شود و از طریق عشق والایی که از مرکز قلبی شما جریان دارد پرورش می‌یابد. اگر این غده کم‌کار است، به هنگام ملاقات با ناظرتان بر آن متمرکز شوید. فرشتگان عشق الهی را وارد مرکز قلبی‌تان سازید. آه-ال-ای-اوه را بسرایید یا آواز بخوانید چنانکه گویی روح شماست که با صدای شما آن را به صدا درمی‌آورد. بر نخستین صوت آن، «آه»، متمرکز شوید تا گلبرگهای مرکز قلبی‌تان را به شکوفا شدن برانگیزانید و غده‌ی تیموس‌تان را پرانرژی و تازه‌جان سازید.

لوزالمعده

لوزالمعده در پشت معده‌ی شما قرار دارد و آنزیمهایی را ترشح می‌کند که کربوهیدراتها، چربیها، پروتئینها، و اسید نوکلئیکها را تجزیه می‌کنند. این غده برای تنظیم میزان گلوکز خون انسولین تولید می‌کند. مواد قندی، الکل، و داروها می‌توانند به عملکرد این غده لطمه بزنند. ناظر دستگاه غدد درون‌ریز شما با دستگاه گوارش شما برای شفا و پرورش لوزالمعده‌ی شما کار می‌کند. اگر شما دارای مشکلاتی در گوارش، یا دچار بالا یا پایین بودن میزان قند خون‌تان هستید، در طی مراقبه‌ی هدایت شده‌ی انتهای این فصل بر این غده متمرکز شوید فرشتگان شفابخش را به مرکز شبکه‌ی خورشیدی‌تان بیاورید، و مجسم

کنید که این دو ناظر با ترمیم و نوسازی لوزالمعده‌ی شما، عمل گوارش، و میزان گلوکز، و قند خون شما را در تعادل و سلامتی کامل نگاه می‌دارد. هنگامی که فرشتگان شفابخش با لوزالمعده‌ی شما کار می‌کنند برای کمک به ترمیم این غده، آه-ال-ای-اوه، واژه‌ی عشق الهی، را به صدا درآورید و صوت «آه» را چندین بار تکرار کنید. این کار کمک می‌کند از عشق الهی فرشته‌ی خورشیدی در مرکز قلبی‌تان سیراب شوید. این صوت ارتعاشی لوزالمعده‌ی شما را آرام و ساکت می‌سازد و به آن حیاتی تازه می‌بخشد.

غدد جنسی

غدد جنسی- بیضه‌ها در مردان و تخمدانها در زنان- با هورمونهایی که از غده‌ی هیپوفیز ترشح می‌شوند تنظیم می‌شوند. ناظر دستگاه غدد درون‌ریز شما برای ترمیم این غدد، در مرکز خاجی شما کار می‌کند. اگر این غده انرژی دریافت نمی‌کند یا پرتحرک است، در مراقبه‌ی هدایت شده‌ی انتهای این فصل بر آن متمرکز شوید. از ناظر دستگاه غدد و پزشک درون خود بپرسید برای کمک به احیا و تعادل مجدد این بخش چه کاری از دست شما ساخته است. اگر شما دچار مشکلاتی در بارداری، قاعدگی، یائسگی یا مشکلاتی در پروستات‌تان هستید، با تکرار صوت «اوه» پس از ادای اصوات آه-ال-ای-اوه، با فرشتگان شفابخش کار کنید تا دو مرکز خلاق‌تان (گلو و خاجی) را به یکدیگر متصل کنید و به توزیع انرژی بین این دو غده در تناسب کامل کمک کنید.

غدد فوق‌کلیوی

غدد فوق‌کلیوی در بالای کلیه‌ها در سمت راست بدن شما واقع‌اند. این غدد تأمین‌کننده‌ی انرژی هستند، فشار خون را تنظیم می‌کنند، و نمک موجود در بدن را در حدی ثابت نگاه می‌دارند. اگر زندگی شما طی دوره‌ای، دارای تنش بوده است، ممکن است غدد فوق‌کلیوی شما از پای درآمده باشند. برای شفا و احیای این غدد، فرشتگان شفابخش را به جایگاه ناظر دستگاه غدد درون‌ریزتان در مرکز پایه و شبکه‌ی خورشیدی رهنمون شوید. اگر قصد دارید نور این غده‌ها را افزایش دهید، از فرشتگان بخواهید به شما کمک کنند برخی از انرژیها در مرکز پایه‌تان را به مرکز تاجی برانید. بین ناظر دستگاه عصبی و ناظر دستگاه غدد درون‌ریز خود پیوند برقرار کنید. آنها می‌توانند به ترمیم و پالایش غدد فوق‌کلیوی شما کمک کنند. برای کمک به بهبود وضعیت غدد فوق‌کلیوی، واژه‌ی عشق شفابخش، آه-ال-ای-اوه، را به صدا درآورید و هنگامی که برای هماهنگ ساختن این غده با مرکز تاجی‌تان با فرشتگان شفابخش کار می‌کنید، با تکرار چندین باره‌ی صدای «ال» بر این صوت متمرکز شوید.

سفری برای شفا و پرورش دستگاه غدد درون‌ریز

۱-با حضور در جزیره‌ی فرشتگان و معبد شفای‌تان و استحمام در رنگ شروع کنید.

۲- یک مثلث طلایی با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود تشکیل دهید. این نور طلایی را از بالای سرتان به پشت سر و پایین نخاع‌تان بیاورید تا تمام مراکز انرژی راکه سه سانتیمتر یا بیشتر در پشت شما قرار دارد لمس کند.. ناظر دستگاه غدد درون‌ریز شما هفت مرکز انرژی شما را برای پرورش هفت

غده‌ی عمده به کار خواهد گرفت.

۳ـ همراه با هدایت نور طلایی به این مراکز، تصور کنید که ناظر دستگاه غدد درون‌ریزتان آن را دریافت می‌کند و نور درخشان را به لوزالمعده، غدد جنسی، غده‌ی صنوبری، هیپوفیز، و غدد فوق‌کلیوی انتقال می‌دهد. ببینید که این غده‌ها در زمان و ترتیب معین هورمونهایی را تولید می‌کنند. تجسم کنید این هورمونها اعضای روح شما ـ رنگ و نوای آن ـ را حمل می‌کنند. ببینید نیروی حیات روح‌تان، شما را جوان و سالم طبیعی نگاه می‌دارد.

۴ـ به اختصار هرگونه مشکلی را که در هر یک از غده‌ها دارید، فرابخوانید، و سپس تصور کنید انرژی و سلامتی جدید به درون شما جاری می‌شود تا این غده را با سایر غدد متوازن کند. مجسم کنید که این غده یا غده‌ها فعالانه سایر دستگاههای شما را حمایت می‌کند. اگر تمام غده‌ها به نظر سالم می‌رسند، تصور کنید که آنها به سطح بالاتری از انرژی و نور ارتقا می‌یابند.

۵ـ اکنون فرشتگان شفابخش از طریق نور مثلث‌تان وارد می‌شوند تا به ناظرتان جهت احیا و تعادل مجدد این هفت غده یاری رسانند. هنگامی که با ادای اصوات عشق الهی، آه ـ ال ـ ای ـ اوه، فرشتگان عشق الهی را جذب می‌کنید آنها ظاهر می‌شوند. این اصوات را با عشق قلبی خود برآورید، و با تمرکز بر هر غده در هر بار، هفت بار با صدای بلند و با ملایمت با آنها صحبت کنید. این کار به فرشتگان شفابخش کمک می‌کند تا این غده‌ها را از عشق الهی سرشار کنند.

۶ـ مرحله‌ی بعدی، رنگ‌درمانی ناظر دستگاه غدد درون‌ریز و غده‌ها به دست فرشتگان است. زمانی که فرشتگان شفابخش شروع به این کار می‌کنند، آنها از نارنجی طلایی برای رفع هرگونه مانعی در این مراکز استفاده می‌کنند

تا اینکه رنگهای خالص بتوانند به آنها برسند. اکنون برخی از غدد رنگهای محرکی را جذب می‌کنند تا برای ارتقا خود انرژی بیشتری دریافت کنند. سایر غده‌ها رنگهایی آرام‌کننده دریافت می‌دارند تا تعادل یابند و این امکان فراهم شود که برخی از انرژی آنها مورد استفاده‌ی مرکزی که بدان نیاز دارد قرار گیرد. تصور کنید که هر مرکزی در رنگ کاملی غوطه‌ور می‌شود- آبی و سبز روشن برای غدد پرتحرک، و گُلی، زرد- طلایی، یا نارنجی برای غدد کم‌تحرک. اگر غده‌ای کاملاً از تعادل خارج است، فرشتگان شفابخش ممکن است از بنفش یا زرد استفاده کنند. بگذارید رنگها غدد شما را پاک کنند، و آنها را شفا و پرورش دهند.

۷- اکنون اصوات شفابخش بر هر غده وارد خواهد شد. نوای روح‌تان را به صدا درآورید تا ذهن و بدن‌تان نسبت به این فرشتگان شفابخش پذیراتر شود. هنگامی که مجسم می‌کنید این ارتعاش شفابخش به هر سلول نیازمند نفوذ می‌کند، کلمه‌ی مقدس آاوم را با صدای بلند یا آهسته ادا کنید.

۸- تصور کنید که اگر دستگاه غدد درون‌ریزتان چنان ارتقا یافته و متعادل بود که خلق، عواطف، و میزان انرژی شما در راستای کامل با ارتعاشات روحی که بر شما جاری می‌شوند قرار داشت، چه می‌شد. تصور کنید که انرژی و روحیه‌ی آرام انجام دادن امور مهم‌تان را همراه با تعادلی میان دانش حاصل از عقل و عشق قلبی‌تان دارا هستید. تصور کنید که اگر غده‌ی صنوبری شما کاملاً فعال می‌بود و نور فرشته‌ی خورشیدی‌تان را به جریان خون‌تان گسیل می‌داشت، و اگر غده‌ی هیپوفیز شما نور روح‌تان را به سوی جریان خون‌تان می‌فرستاد، در زندگی خود چه می‌توانستید انجام دهید. مجسم کنید که اگر غده‌ی تیروئید شما پیوسته خلق‌تان را بهبود می‌بخشید، غده‌ی تیموس شما عشق الهی را نثار قلب و جریان خون‌تان می‌ساخت، و

غده‌ی لوزالمعده‌ی شما از مرکز قلبی‌تان عشق دریافت می‌کرد و از طریق هورمونهایش این عشق را برای تغذیه‌ی بدن‌تان انتقال می‌داد، زندگی شما چگونه می‌شد. تصور کنید که اگر دو مرکز خلاق شما به یکدیگر ملحق شوند، زندگی شما چگونه خواهد بود. تصور کنید که ناظر دستگاه غدد درون‌ریز شما، اعضای تناسلی‌تان در مرکز خاجی را به غده‌ی تیروئید در مرکز گلویی، مرکز خلاق والای شما، ملحق می‌سازد. انرژی‌ای را تصور کنید که در صورت نشاط و سلامتی کامل غدد فوق‌کلیوی و نورانی شدن آن با نور روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان ذخیره خواهید کرد. آنها را مجسم کنید که قادرند شما را در یک وضعیت اضطراری حمایت کنند، در چنان تعادل کاملی که شما براثر ترسهایی که غدد فوق‌کلیوی شما را پرکار می‌سازند گیج و آشفته نخواهید شد. به جای آن، شما به تمام تنشها با درایت و آرامش کامل پاسخ خواهید داد.

۹ـ ببینید که کل دستگاه غدد درون‌ریزتان نورانی شده است. ببینید که هر غده همچون اعضای یک خانواده‌ی نزدیک و صمیمی به غده‌های دیگر مرتبط است. این بخش از تصویر شفابخش خود از یک دستگاه غدد درون‌ریز کامل را به ناظر دستگاه غدد درون‌ریزتان عرضه کنید. بگذارید آنها نقشی را که در این جریان نوسازی و ارتقای دستگاه غدد درون‌ریزتان بر عهده‌ی شماست به شما نشان دهند.

○ در مورد بهترین برنامه‌ی غذایی و مکملها برای شفای هر غده‌ی دستگاه غدد درونریزتان بپرسید. اگر درمورد غده‌ی معینی کار می‌کنید، درباره‌ی آن بپرسید.

○ در مورد نوع افکار و چگونگی گذراندن زندگی روزانه‌ی خود بر اساس آنچه باور دارید حقیقت است، پرسش کنید.

○ در مورد ایجاد فضایی ـ در شیوه‌ی زندگی و اهداف و مقاصد آن ـ که طبیعتاً برای این غدد مفید است بپرسید.

○ بپرسید که آیا نیازهای ویژه‌ای وجود دارند که از آنها غفلت می‌کنید؟ اگر غده‌ای درست کار نمی‌کند، در مورد نیازهای آن در عالم مادی اطلاعاتی کسب کنید. شفا و تجدید حیات هر دستگاهی در بدن‌تان هم مستلزم شفابخشی روحی و هم اقدام عملی است.

۱۰ـ تصور کنید هر غده پالایش می‌یابد، پاک می‌شود و جوانی دوباره پیدا می‌کند. بر دستگاه غدد درون‌ریزتان متمرکز شوید که در هماهنگی کامل با مقاصد روح‌تان در حال فعالیت است.

۱۱ـ آن عملی راکه دریافته‌اید به دستگاه غدد درونریز شماکمک خواهد کرد تا پرانرژی و سالم شود مرور کنید. در مورد سایر ایده‌هایی که ممکن است در طول این هفته پدید آیند هشیار باشید.

۱۲ـ قدرشناسی قلبی خود را نسبت به کار فرشتگان شفابخش ابراز دارید. این تغییرات در درازمدت رخ خواهند داد.

فصل هجدهم

نور درمانی سایر دستگاههای بدن

شما اکنون با مراحل نوسازی و ارتقای دستگاههای کلیدی بدن و مرتبط ساختن آنها با فرشتگان شفابخش آشنا شده‌اید. اکنون می‌دانید که چگونه شروع به کسب اطلاعات مورد نیاز برای حمایت از تمام شفاها و پاکسازیهایی که فرشتگان شفابخش به ارمغان می‌آورند بکنید. شما می‌توانید با عبور از هفت منزلگاه معبد شفا و وارد ساختن انرژی شفابخش الهی بر هر ناظر، همین مراحل را برای ملاقات با ناظران سایر دستگاهها به کار ببرید. می‌توانید با ناظران دستگاههای گوارشی، عضلانی، استخوانی، ادراری، و دفعی ملاقات کنید و از آنها آموزش بگیرید. همچنین می‌توانید فرشتگان شفابخش را بر نواحی اختصاصی‌تر نظیر گوشها، چشمان، و پوست خود وارد سازید تا هر کاری را که برای کمک به نوسازی آن ناحیه از شما ساخته است بیاموزید.

دستگاه گوارش

دستگاه گوراش، شامل کبد، لوزالمعده و سایر اعضای گوارشی شماست. اگر دارای مشکلی در این دستگاه هستید، می‌توانید با برقراری ارتباط با ناظر این دستگاه و فراخوانی فرشتگان شفابخش، به حل آن مشکل کمک کنید. ممکن است ناظر دستگاه گوارش شما در تلاش برای فعالیت بر محور رنگهای راکدی که باعث نگرانی، اضطراب و تنش بدن هستند، از کار افتاده باشد.

هر استرسی می‌تواند احساسی مانند گرسنگی ایجاد کند؛ حتی زمانی که بدن احتیاجی به غذا ندارد. این گرسنگی ممکن است علامت نیاز به نور لطیف شفابخش فرشته‌ی خورشیدی شما باشد تا نیاز به غذا. در صورت وجود هر گونه احتمالی دال بر خوردن غذا بیش از نیاز واقعی بدن‌تان، از ناظر دستگاه گوارش‌تان بخواهید قبل از اینکه شروع به خوردن غذای بیش از اندازه کنید، این موضوع را به شما یادآوری کند تا شما بهتر از پس انجام امور برآیید. در مورد تشخیص گرسنگی واقعی بدن از گرسنگی قلب برای نور روحانی و عشق الهی، کمک بخواهید. ممکن است با متصل شدن به مثلث‌تان قبل از خوردن غذا، احساس گرسنگی‌تان تقلیل یابد. ممکن است دریابید که میل به برخی غذاها کوششی برای یافتن ماده‌ای جهت پذیرش عمیق عشق روح‌تان بوده است. ممکن است با افزایش جریان روح‌تان بر کل ذهن و بدن خود، از میزان تعدیل اشتهای‌تان متعجب شوید. همراه با گرایش به مصرف غذای کمتر، غذاهایی را برخواهید گزید که آنها را به سبب مقدار انرژی‌ای که دارا هستند می‌خورید.

گوش سپردن به راهنمایی‌های ناظر دستگاه گوارش

اگر با ناظر دستگاه گوارش خود مشاوره کنید، پی خواهید برد که کدام غذاها دارای نیروی حیات هستند و این دستگاه را تغذیه می‌کنند. ناظر دستگاه گوارش یک موسیقی‌دان، به او نشان داد که او شکلات، کشمش، و شیرینی زیادی مصرف می‌کند. پزشک درون او برای دفع تدریجی سموم حاصل از آنتی‌بیوتیکهایی که در گذشته برای رفع یک عفونت مصرف کرده بود، و نیز سموم حاصل از مصرف چندین ساله‌ی گوشت حیوانات که محتوی آنتی‌بیوتیک بودند، خوردن سبزیهای برگ‌دار را به او پیشنهاد کرد. پس از چند اقدام اشتباه، این مرد اکنون رژیم غذایی‌اش را به رژیمی عاری از شیرینی، شکلات، یا کشمش تغییر داده و همه‌ی مشکلات گوارشی‌اش را بیکباره برطرف کرده است.

واکنشهای آلرژیک نسبت به غذا می‌تواند بیش از بدن، بر خلق شما تأثیر بگذارد. شما می‌توانید با مشارکت ناظر دستگاه گوارش و پزشک درون‌تان، غذاهایی را که برای این دستگاه مفید هستند بیابید. اطلاعاتی را که دریافت می‌دارید، بررسی کنید، به آنها گوش کنید، و به آنها ارج نهید. تصویر سه‌بعدی شفابخش شما حاوی طرح و برنامه‌ای برای یک دستگاه گوارش بی‌نقص و کامل است.

مشکلات گوارشی در بیشتر مواقع نشانه‌ی انرژی زیاد از حدی است که مرکز شبکه‌ی خورشیدی شما را مسدود می‌کند. اگر دارای مشکلی گوارشی هستید، می‌توانید با بالا راندن انرژی‌تان از شبکه‌ی خورشیدی به مرکز قلبی، به ناظر دستگاه گوارش‌تان یاری برسانید. این کار کمک می‌کند که احساس آرامش و تمرکز کنید، و به قدرت و نیروی درونی‌تان برای رسیدن به هدف واقعی‌تان دست یابید. اگر قصد ارتقای دستگاه

گوارش‌تان را دارید، با مرکز برتر مرتبط با آن تماس برقرار کنید. برای انجام این کار، با ادای واژه‌ی مقدس آاوم، انرژی شبکه‌ی خورشیدی‌تان را به مرکز قلبی‌تان روانه سازید.

سفری برای انتقال انرژی از شبکه‌ی خورشیدی به مرکز قلبی

۱ـ به هنگام دم، واژه‌ی آاوم را ادا، و تصور کنید که انرژی را از شبکه‌ی خورشیدی به مرکز قلبی خود بالا می‌رانید. مرکز قلبی شما دارای کیفیتهای برتر عشق است که برای مرکز شبکه‌ی خورشیدی شما بسیار مفید است.

۲ـ به هنگام بازدم، آاوم را یک بار دیگر ادا کنید، و این انرژی را وقف خدمت به نوع بشر از طریق ارتعاش عشق الهی کنید.

۳ـ این کار را یک‌بار دیگر تکرار کنید. منتظر نتایج فوری نباشید. اگر به مدت نه تا دوازده ماه هر روز این کار را انجام دهید، می‌توانید حالات عاطفی خود را دگرگون سازید و تنش زندگی‌تان را کاهش دهید. با این کار قادر خواهید شد با آرامش و آسودگی فراوانی زندگی کنید، و به عنوان یک اثر جانبی، دستگاه گوارش‌تان را شفا دهید و آن را دوباره جوان سازید.

دستگاه تناسلی

اعضای تناسلی شما، تخمدانها در زنان و بیضه‌ها در مردان، با انرژی مرکز خاجی تغذیه می‌شوند. اینجا مرکزی است که ناظر دستگاه تناسلی شما از آن انرژی می‌گیرد. مشکلات این مرکز ممکن است حول توانایی شما برای بارداری، یا مشکلاتی در تخمدانها و بیضه‌ها قرار داشته باشد. گاهی انرژی در این مرکز افزایش می‌یابد و باعث انسداد می‌شود اگر

قصد دارید ناظر این دستگاه را از انرژی اضافی رها سازید یا نور این دستگاه را افزایش دهید، می‌توانید انرژی اضافی را به سوی مرکز گلویی خود بالا برانید. زمانی که با ناظر این دستگاه و با پزشک درون خود تماس می‌یابید، واژه‌ی مقدس آاوم را بر زبان برانید، و انرژی اضافی را که به مرکز انتقال می‌دهید وقف کنید. حتماً لازم نیست بدانید که این انرژی خلاق چه شکلی خواهد گرفت.

دستگاه عضلانی

دستگاه عضلانی شما علاوه بر اینکه به شما تحرک، چالاکی، و تناسب ظاهری می‌بخشد، استخوانها را نیز در جای خود محکم نگاه می‌دارد. ناظر این دستگاه نیازمند وجود اکسیژن کافی در تارهای عضلانی است. این بدین معناست که لازم است خون شما همواره از اکسیژن غنی باشد. مشکلات این دستگاه از عضلاتی که اکسیژن کافی دریافت نمی‌دارند یا برای قوی و انعطاف‌پذیر ماندن تحرک کافی ندارند ناشی می‌شود. زمانی که با ناظر دستگاه عضلانی‌تان ارتباط برقرار می‌کنید، از آن بپرسید برای سالم نگاه داشتن این دستگاه به چه مقدار ورزشهای مستلزم تحمل وزن بدن احتیاج دارید. اگر دارای مشکلات عضلانی یا عضلاتی ضعیف هستید، از پزشک درون خود کمک بخواهید. در تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان بر عضلات خود تأکید کنید، و آن را به ناظر دستگاه عضلانی نشان دهید. از فرشتگان بنفش رنگ بخواهید به شما در شفا و تقویت دستگاه عضلانی‌تان کمک کنند. اگر عفونت یا بیماری‌ای در عضلاتتان وجود دارد، از طریق مثلث نوری خود تمام فرشتگان شفابخش را فرابخوانید تا آنها با اقدام به شفا و نوسازی دستگاه عضلانی شما، هر

گونه معالجات پزشکی را پشتیبانی کنند.

دستگاه استخوانی

ناظر دستگاه استخوانی شما چارچوب قوی، محکم، و متحرکی را برای بدن و عضلات شما فراهم می‌کند. دستگاه استخوانی شما اعضای حیاتی مانند مغز، نخاع شوکی، قلب، و ریه‌های شما را حمایت و محافظت می‌کند. این دستگاه در مغز استخوان سلولهای سفید تولید می‌کند و نقش ذخیره‌سازی مواد معدنی اساسی را بر عهده دارد. مشکل این دستگاه می‌تواند سرطان استخوان، پوکی استخوان، شکستگی استخوان، یا استخوان‌درد باشد. کهنسالان، مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند مگر اینکه ضوابطی را برای پیشگیری از آن رعایت کنند. در این سطح پستی که بدن‌تان قرار دارد، شما باید ملزومات مورد نیاز استخوانهای سالم را فراهم کنید ـ مواردی از قبیل مواد معدنی، کلسیم، و ورزشهای روزانه‌ی مستلزم متضمن تحمل وزن روزانه. فرشتگان شفابخش تنها زمانی می‌توانند به شما کمک کنند که شما سهم خود را ادا کنید. چگونگی قوی نگاه داشتن استخوانها در سراسر زندگی را از هم اکنون بیاموزید. حتی با رسیدن به یکصد سالگی نیز می‌توانید پیاده‌روی کنید و فعال باشید. بخوانید و پیدا کنید که چه مقدار پیاده‌روی (یا سایر ورزشهای مستلزم تحمل وزن بدن) در هفته لازم است تا تراکم استخوانهای‌تان را برای حمایت کامل از بدن‌تان در حد مطلوب نگاه دارید. رژیم غذایی و مقدار مواد معدنی و کلسیم مورد نیاز برای پیشگیری از پوکی استخوان را پیدا کنید. همین الان شروع کنید. اگر در اعضای خانواده‌ی شما پوکی استخوان شایع است، اقدام شما بسیار مهم

خواهد بود. خود را در سن نود و پنج سالگی با دارا بودن وضعیت بدنی خوب تصور کنید. با ناظر دستگاه استخوانی‌تان تماس یابید، و از بدن‌تان تصویر ذهنی حاکی از دارا بودن استخوانهایی قوی در تمام طول عمرتان بسازید. از پزشک درون و ناظر دستگاه استخوانی خود بخواهید به شما نشان دهد برای حفظ استحکام استخوانها چه بخورید و چگونه ورزش کنید. کاهش تراکم استخوانها تا زمان شکسته شدن استخوان هیچ نشانه‌ی هشداردهنده‌ای ندارد. پژوهشهای جدید در مورد تراکم استخوان را دنبال کنید و بهترین ایده‌ها را جامه‌ی عمل بپوشانید. پیرزنی هشتاد ساله که دچار کاهش شدید تراکم استخوانهایش بود، تحت هدایت پزشک درون‌اش موفق شد با پرداختن به پیاده‌روی و استفاده از مکملهای حاوی پروژسترون، ویتامین، و کلسیم طبیعی سال به سال بر تراکم استخوانهایش بیفزاید. چندین سال بعد، او تراکم استخوانی یک شخص چهل ساله را به دست آورد. خانم دیگری به دلیل اینکه ناظرش به او نشان داده بود ورزش پیاده‌روی جلوی پوک شدن استخوانهای او را خواهد گرفت، هر روز به مدت پنجاه دقیقه به این ورزش مشغول شد. تا پایان سال، تراکم استخوانهای این خانم به نحو چشمگیری افزایش پیدا کرد. خانم دیگری پس از اینکه ناظر دستگاه استخوانی‌اش به او گفت که از دفتر کارش خارج شود و چیزی را برای وارد کردن فشار بر آن پیدا کند، عادات کاری‌اش را تغییر داد. «استخوانهای تو با اعمال فشار بر نیروی جاذبه تقویت می‌شود- پیاده‌روی و بشین و پاشو. دست‌کم هر چند ساعت یک بار، بر چیزی فشار وارد کن». پس از اینکه این خانم شروع به برقراری ارتباط با ناظر دستگاه استخوانی‌اش کرد، نگرانی را کنار گذشت و فعالیتهایی را که ناظرش توصیه کرده بود به مرحله‌ی اجرا درآورد. او بدون توجه به

مشغله‌ی کاری‌اش، هر بعد از ظهر به مدت پنجاه دقیقه به اجرای نرمشهای کششی و پیاده‌روی پرداخت.

دستگاه ادراری

کلیه‌های شما زیر کبد و طحال شما قرار دارند. کار آنها تصفیه‌ی خون و دفع زایدات آن است. آنها همچنین تعادل اسید و آلکالین موجود در خون را کنترل می‌کنند، هورمونهایی را تولید می‌کنند که سلول‌سازی مغز استخوان را تنظیم می‌کند و میزان سلولهای قرمز را کاهش می‌دهد، ویتامین D را به یک هورمون فعال تبدیل می‌کنند، به تعدیل فشار خون کمک می‌کنند، و جذب نمک و دفع پتاسیم را در بدن شما به عهده دارند. اگر شما در کلیه‌ها یا در مثانه‌تان مشکلی دارید، با ناظر دستگاه کلیه‌های‌تان کار کنید. اگر دچار عفونت کلیه‌ها هستید، به هنگام اجرای مراحل شفا و نوسازی این دستگاه، از ناظر آن بخواهید تا برای یافتن بهترین درمانگر جهت رفع این مشکل به شما کمک کند. ناظر شما ممکن است به شما کمک کند تعیین کنید چه نوع درمانگری را به خدمت بگیرید- درمانگرانی همچون متخصص پزشکی، متخصص طب سوزنی، و متخصص هومیوتراپی. فرشتگان شفابخش را فراخوانید تا رنگها و اصوات شفابخش را به کلیه‌های‌تان بیفزایند. در مورد کاری که برای کمک به شفای این دستگاه از دست‌تان برمی‌آید با پزشک درون و ناظرتان رایزنی کنید. در مورد آب بپرسید- چه مقدار بنوشید، چقدر باید خالص باشد، و نوشیدن آن در چه زمانی از شبانه روز برای شما بهتر خواهد بود. در مورد پاکسازی کلیه‌های‌تان به کمک غذا، مکمل‌ها، و سایر تغذیه‌کننده‌ها بپرسید. اگر می‌خواهید کلیه‌های‌تان در سراسر عمر شما

درست کار کنند، در مورد رژیم غذایی، بویژه در مورد مقدار مناسب قند و نمک مصرفی بپرسید. به اطلاعات کامل، هم در مورد معالجات سنتی و هم معالجات جایگزین کلیه‌ها دست یابید.

اکنون کارتان را با ناظران دستگاههای‌تان به پایان رسانده‌اید. برای اجرای سفر هدایت شده‌ی مخصوص خودتان در مورد دستگاههای این فصل، ترتیب مراحل سفر دستگاه گردش خون یا سایر دستگاهها را دنبال کنید. اکنون برای آموختن نحوه‌ی جوان‌سازی دوباره‌ی کل بدن‌تان آماده هستید تا در امر متمرکز شدن بر انجام کارهای مورد علاقه‌ی خود در زندگی، جوان‌تر، پرانرژی‌تر، آرام‌تر، و آسوده‌تر شوید.

بخش چهارم

جوان‌تر شدن

درباره‌ی بخش چهارم

اکنون که نوردرمانی دستگاه‌های نیازمند را شروع کرده‌اید، برای ارتقای کل بدن‌تان به کیفیت بالاتری از صوت و رنگ، و برای دوباره جوان کردن آن در امروز و در آینده- ده ،بیست، سی سال بعد- آماده‌اید.

در فصول آتی یاد خواهید گرفت بدن‌تان را همانگونه ادراک کنید که فیزیک‌دانان می‌بینند-همچون ذرات ریز ماده‌ای که با سرعت نور لحظه به لحظه دگرگون می‌شود. فیزیک‌دانان بدن شما را همچون رودخانه‌ای می‌بینند که همواره در حال حرکت و دگرگونی است؛ بدنی که شما به هنگام شروع مطالعه‌ی این کتاب داشتید، بسیار متفاوت‌تر از بدنی که هم اکنون دارید ظاهر خواهد شد. ذرات ریز (یا مولکولهایی) که قبلاً بدن شما را تشکیل می‌دادند اکنون ناپدید شده‌اند و مولکولهای جدیدی جای آنها را گرفته است.

جوان‌تر شدن فقط به این معنا نیست که شما از نظر دوستان‌تان جوان‌تر «به نظر» خواهید رسید، بلکه به این معناست که از درون جوان «شده‌اید». شما یک برنامه‌ی شخصی جوانی دوباره یافتن را با مشارکت پزشک درون‌تان طرح‌ریزی خواهید کرد. این برنامه بدن شما را در لایه‌ی

سلولی تغییر می‌دهد و سلولهای شما را برای حفظ نوری بیشتر دگرگون خواهد ساخت. یاد خواهید گرفت که ضروریات ایجاد یک زندگی طولانی با حفظ بدنی سالم، انعطاف‌پذیر، و تندرست چیست. در این‌باره فکر خواهید کرد که چگونه عواطف و ذهن خود را به ابزارهایی صریح، متمرکز، و خلاق تبدیل کنید که در سراسر زندگی‌تان در خدمت هدف راستین شما قرار گیرند. همچنین یاد خواهید گرفت که چگونه جراحت ناشی از یک سانحه، یک بیماری، یا یک اختلال مزمن را شفا دهید.

فصل نوزدهم

تصمیم‌گیری‌ها و انتخابهایی که شما را جوان نگاه می‌دارد

تمرین تکنیکهای بیرونی، به خودی خود نمی‌تواند جوانی دوباره ایجاد کند؛ ولی اگر تغذیه‌ی خوب، ورزش، و ویتامین، در نتیجه‌ی تأثیر الهامات و یک دید والای روحی نسبت به چیزهایی که در زندگی شما امکان‌پذیر است به این تکنیکها اضافه شود، آنها می‌توانند در جوان‌سازی شما نقشی اساسی ایفا کنند. انتخابهایی که در مورد مراقبت از بدن‌تان انجام می‌دهید زمانی آسان‌تر صورت می‌گیرند که از آشکارسازی روح ناشی شوند. این آشکارسازیها، اراده‌ی شما را برای اداره و تغییر عواملی که روح و پزشک درون شما نشان می‌دهند جلوی جریان زنده‌ی انرژی زندگی را می‌گیرند، تقویت می‌کند.

گام بعدی شما در جوان‌سازی خود اسرارآمیز نخواهد بود، بلکه روح‌تان آن را درست در برابر چشمان شما قرار خواهد داد. رفع هر گونه تعارضی که هم‌اکنون در زمینه‌ی روابط با دیگران، شغل، خانواده، و سلامتی و نشاط خود با آن روبرو هستید، گام بعدی در راه جوان‌تر شدن

است. با رفع هر گونه اصطکاکی که پدید می‌آید شروع کنید، و از آن تعارض، هماهنگی و سازگاری ایجاد کنید. این کار، با چشم گشودن به روی مسیرهای جدید، و انتخاب مسیری از نور به سوی همه‌ی چیزهای دیگر شروع می‌شود.

درباره‌ی یک یا دو انتخاب عمده زندگی‌تان که نتایج شایسته‌ای به همراه آورده است فکر کنید. دقایقی را صرف توجه به این کنید که این انتخابها را چگونه انجام داده‌اید. آیا برای تصمیم‌گیری وقت زیادی صرف کردید؟ از کجا دانستید که چه زمانی عاقلانه‌ترین تصمیم را گرفته‌اید؟ آیا سعی کردید روشهای دیگر را کنار بگذارید و در مورد آن انتخاب به عنوان بهترین روش تصمیم بگیرید؟ آیا نظر دیگری اتخاذ کردید و سپس آن را کنار گذاشتید تا تصمیم خودتان را بگیرید؟ آیا این انتخاب تغییر عمده‌ای در زندگی‌تان ایجاد کرد؟ با به اجرا گذاشتن این تصمیم آیا احساس کردید پرانرژی‌تر شده‌اید؟ آیا احساس الهام، خلاقیت، یا احساس ارزشمند تسلط بر زندگی خود به شما دست داد؟

انتخابهایی که به شما الهام می‌بخشند آنهایی هستند که روح شما به عنوان یک ضامن پشت آنها ایستاده است. روح شما انرژی انجام هر چه را که برای به اجرا گذاردن آنها لازم است برای شما فراهم می‌کند. به شما ایده‌های الهام‌آمیز و سرنخهایی می‌دهد و آشکارسازیهای مورد نیاز را در اختیار شما می‌نهد. اگر شما حیران و سردرگم باشید، روح‌تان شما را ملهم می‌سازد و به شما یادآوری می‌کند با آن بمانید. به مرحله‌ی اجرا درآوردن این انتخابها ممکن است سالها طول بکشد، مانند تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن، شروع یک حرفه، یا آموزش دیدن برای یک کار. شما با همراه داشتن روح‌تان به عنوان ضامن، پشتکار و شجاعت عمل بر اساس

این انتخاب جدید را دارا می‌شوید. این انتخاب ممکن است چیزی باشد که می‌توانید در عرض یک ماه یا بیشتر به انجام برسانید. مادامی که انتخابی آزادانه انجام می‌دهید و آن را انتخاب خودتان می‌دانید، نتیجه‌ی انتخاب شما می‌تواند جوانی دوباره را برای روح، بدن، و ذهن‌تان به ارمغان آورد. انتخاب عاقلانه و آگاهانه‌ی شما، آن انرژی پویایی را فراهم می‌کند که به شما جوانی دوباره می‌بخشد.

انتخابهای عمده شما را قادر ساخته‌اند در مسیر زندگی‌تان گامهای مهمی بردارید. شما احتمالاً چنین انتخابهایی را، قبل از اینکه تصمیمی بگیرید، مدتی در ذهن‌تان بررسی کرده‌اید. شاید پیامدهای احتمالی آنها را متصور شده‌اید و آن قدر انتخابهای متعدد را تغییر داده‌اید تا اینکه به موفقیت مورد نظر خود دست پیدا کرده‌اید. حق شماست که قبل از گرفتن تصمیمی مهم تصمیم بگیرید مدتی صبر کنید. خانمی پس از اینکه معالجات متعارف کمکی به درمان بیماری آرتریت روماتوئید او نکرد، برای انتخاب درمانگر مناسب هشت ماه انتظار کشید. این درمانگر به ابزاری در یاری رساندن به او برای شفای کامل تبدیل شد.

انتخابهایی الهام‌آمیز از ابعادی والا

اکنون که با روح و فرشته‌ی خورشیدی، و با پزشک درون خود ارتباط برقرار کرده‌اید، مجبور نیستید برای رسیدن به نقطه‌ی انتخاب عاقلانه زمان زیادی صبر کنید. می‌توانید به انتخابهایی دست بزنید که روح‌تان آنها را پشتیبانی می‌کند و به آنها قوت می‌بخشد، بدون اینکه زمان زیادی را صرف گرفتن بهترین تصمیمات کنید. می‌توانید از راهنماییهای درونی روح‌تان که مسیر آینده‌ی جدیدی را به روی شما می‌گشاید آگاه شوید. در

حالی که ممکن است برای برداشتن گامهای اجرایی این تصمیم‌گیری به زمان مشخصی احتیاج داشته باشید، مسیر کلی شما آشکار و ناگزیر خواهد بود.

خانمی در آستانه‌ی شصت سالگی چنین تغییری را ایجاد کرد. او هر صبح در طی مراقبه با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود تماس برقرار می‌کرد و سپس به سر کار می‌رفت. روزی، هنگامی که در حال آماده کردن ناهار بود، پیامی کاملاً نامنتظر درونی مبنی بر اینکه سوخت و ساز بدن‌اش کند شده است او را شگفت زده ساخت. سپس، برای یک لحظه تصویر واضحی در ذهن‌اش پدیدار شد که زنی را نشان می‌داد که ذهن و بدن‌اش دچار پیری شده و از کار افتاده است. او همان موقع تصمیم گرفت این پیام را با جدیت دنبال کند. به همین منظور شروع به مطالعه درباره‌ی سوخت و ساز بدن کرد و راههایی را برای بهبود آن آموخت. پس از اینکه او با چگونگی تبدیل اکسیژن به انرژی مورد نیاز بدن در طی سوخت و ساز آشنا شد، تصمیم گرفت با روی آوردن به ورزش، سوخت و ساز بدن‌اش را تسهیل کند. بنابراین در یک باشگاه محلی سلامتی عضو شد و به مدت هجده ماه، هفته‌ای سه روز برای بالا بردن سطح سوخت و ساز و تحمل بدن‌اش به ورزش پرداخت. همچنین از یک مربی ورزشی درسهایی در مورد اینکه کدام دستگاههای ورزشی مفیدترین هستند و نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از این دستگاهها را آموخت. اکنون که پنج سال از آن زمان می‌گذرد، او هر روز پرانرژی‌تر از گذشته می‌شود، و همچنان انرژی جوانی و ذهن شفاف‌اش را حفظ کرده است.

ممکن است شما در یک نقطه‌ی انتقالی کلیدی، ناگهان دریابید که برای جوان‌سازی دوباره و ارتقای بدن‌تان، برای کاهش دادن و معکوس

ساختن جریان پیری، و برای لذت بردن از زندگی تا آخرین لحظه‌ای که در کالبد جسمانی خود هستید، کارهایی بیش از آنچه قبلاً تصورش را می‌کردید از دست شما ساخته است. ممکن است از این موضوع آگاه شوید که سن بدن‌تان را با انتخابهایی که در هر روز می‌کنید «تعیین می‌کنید». با پی بردن به اینکه شما لحظه به لحظه‌ی اوقات زندگی و چگونگی آن را رقم می‌زنید، برای انتخابهای جدید و آگاهانه آزادی و اختیار پیدا می‌کنید.

شما از نیرو و نور اتخاذ تمام تصمیماتی که بر بدن‌تان تأثیر می‌گذارد برخوردار هستید. به جای اینکه به خود بگویید «من نمی‌خواهم این کار را انجام دهم، اما چاره‌ی دیگر جز این ندارم و مجبور به انجام آن هستم»، می‌توانید صادقانه در دل بگویید: «انجام این کار با در نظر گرفتن تمام شرایط- انتظارات من، تجارب من، امیدهای من، و ترسهای من- بهترین انتخاب در زمان حاضر است. با تغییر اینها، می‌توانم انتخاب جدیدی انجام دهم». اگر بتوانید به چنین چیزی معترف باشید، دروازه‌ی انتخابهای جدید را به روی خود گشوده‌اید.

عمل کردن بر اساس بصیرت‌ها

خانم معلمی چهل ساله از اهالی کشور انگلستان خواهان دوباره جوان ساختن خود بود، اما نمی‌توانست بدن‌اش را به آن اندازه سالم نگاه دارد که بر جوان‌تر ساختن آن متمرکز شود. او سالها با ابتلا به مجموعه‌ای از ناراحتی‌های مزمن، به دنبال شفا یافتن بود، اما نمی‌توانست بفهمد که چرا قادر نیست خود را سالم سازد. تا اینکه یک روز مشکل پنهانی که داشت بر او آشکار گشت. این خانم واکنش تکان‌دهنده‌ی خود را این‌گونه

توصیف می‌کند: «چگونه توانسته بودم سالها تمامی این علائم را نادیده بگیرم؟ سردرد، دندان‌درد، خستگی عمومی، ناراحتی‌های گوارشی! آنها همیشه با من بوده‌اند. روح‌ام مجبور بود به من نشان دهد که من ناتوان نیستم، که این نتیجه‌ی اجتناب‌ناپذیر پیر شدن نیست. چنان بود که گویی از خوابی عمیق بیدار شده‌ام. چنان بود که گویی کسی پرده‌ای را کنار کشید، و حالت فرسوده شدن تدریجی بدن‌ام و آنچه را در این مورد می‌توان انجام داد به من نشان داد. من برای اولین بار دیدم که اگر من یک رژیم غذایی خوب متشکل از سبزی‌های مختلف را در پیش می‌گرفتم و هر روز با نور خورشیدی کار می‌کردم سلولهایم چه شکلی پیدا می‌کردند. تنها مشکل من این بود که عاشق شیرینی بودم و مقدار فراوانی شیرینی مصرف می‌کردم.»

راهنمایی درونی او دو مسیر را به این خانم نشان داد. یکی مسیر از بین رفتن تدریجی سلامتی او، و دیگری مسیری که اگر او در هجده ماه آینده هر چیزی را که برای جوان ساختن بدن‌اش می‌دانست انجام می‌داد، بدن‌اش به بدن یک فرد بیست و پنج ساله تبدیل می‌شد. سپس به او سه مرحله‌ی مسیر شفابخشی‌اش نشان داده شد. نخستین آن متعادل ساختن قند خون، دومین آن بیرون راندن سموم و پاکسازی خون، و سومین آن، ساختن سلولهایی با کیفیت بالا با استفاده از غذا، ویتامین، مکملهای غذایی حاوی اسید آمینه، و سبزی‌ها بود.

این خانم پس از مشاهده‌ی این دو مسیر، انتخابی صریح و متعهدانه برای در پیش گرفتن مسیر منتهی به جوانی انجام داد- مسیری که همواره در پیش رویش قرار داشت اما او آماده‌ی دیدن آن نبود. او هر کتابی را در باب این موضوع یافت مطالعه کرد و پی برد که دستگاه ایمنی‌اش به سن

برخی عفونتهای جزئی تحت فشار قرار داشته است. او بارها براساس جزئیات عملی با پزشک درون خود رایزنی کرد و هر روز چند بار شروع به قوت بخشیدن به تصویری که روح‌اش برای او داشت، در تصویر سه‌بعدی شفابخش خود کرد. با پرداختن به طب سوزنی در شش ماه نخست و پس از آن استفاده از هومیوتراپی، تصمیم خود برای استفاده از کمکهای خارجی برای رفع این عفونتها را عملی ساخت. یازده ماه بعد، ناراحتی‌های مزمن او فروکش کرد، و اکنون دستگاه ایمنی او بدون نقص کار می‌کند. به عنوان نفع ثانویه‌ی عدم مصرف مواد قندی، از وزن او پنج کیلوگرم کم شده، پوست او جوانی و شادابی یافته است، و او در مسیر درست دست یافتن به بدنی بیست و پنج ساله که به او نشان داده شد، قرار دارد.

اهمیت احساس درونی

گاهی شما تصمیماتی را که روح‌تان به شما القا می‌کند خودآگاهانه تشخیص نمی‌دهید. به جای آن، یک روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، ناخودآگاه می‌دانید که لازم است تصمیم جدیدی بگیرید. این حالت همچون یک احساس درونی ساده به نظر می‌رسد، چنانکه گویی صدای خاموش روح‌تان شما را بیدار می‌کند تا تصمیم جدیدی در مورد زندگی و بدن‌تان بگیرید که قبلاً از آن آگاه نبوده‌اید. روح شما می‌تواند به شما نشان دهد که انتخابی که کرده‌اید تا چه حد بااهمیت است، و چگونه بر باقی مانده‌ی زندگی‌تان اثر خواهد گذاشت. بقیه‌ی کارها به عهده‌ی شماست. اگر شما از نیازی برای تغییری ویژه آگاه شوید، می‌توانید. یا آن را نادیده بگیرید یا به بررسی پیامدهای احتمالی این انتخاب بپردازید. این

به عهده‌ی شماست که از پیامدهای احتمالی تن ندادن به این تغییر، و یا منافع تن دادن به آن آگاه شوید. بعد، از راههای مختلف ایجاد این تغییر در بدن‌تان آگاه شوید. اگر به کمک خارجی نیاز دارید، مطالعاتی در مورد مداخلات علم پزشکی سنتی یا شیوه‌های نوین جایگزین انجام دهید. شما برای انتخاب مسیر منتهی به سلامتی و جوانی دوباره، یا مسیر فرسودگی تدریجی ذهن و بدن مختار هستید. عاقلانه این است که هنگامی که انتخابی در پیش چشم شما قرار داده می‌شود بسرعت دست به کار شوید. جوانی دوباره یافتن چیزی نیست که همیشه بتوانید آن را به تعویق بیندازید. هر چقدر سریع‌تر شروع کنید، راحت‌تر می‌توانید تغییراتی عمده ایجاد کنید.

اگر دچار مشکلات مزمن هستید، مطالعاتی در مورد بیماری خود انجام دهید و در رشته‌ی شیوه‌های درمان آن فارغ‌التحصیل شوید. این کار گزینه‌های متعددی را در اختیار پزشک درون شما قرار خواهد داد تا به شما ارائه کند. پس از اینکه در مورد تمام انتخابهای مناسب تحقیق کردید و با پزشک درون تماس گرفتید، اگر هنوز مطمئن نبودید، ببینید که برای تصمیم گرفتن بدون بی‌گدار به آب زدن چقدر زمان در اختیار دارید. هر روز گوش کنید و دریافت دارید. سپس احساس درونی‌تان را برای گرفتن تصمیم نهایی به کار گیرید. احساس درونی شما با راهنمایی روح‌تان برانگیخته خواهد شد. بعد از آن به دنبال درمانگری بگردید که در نوع معالجه‌ای که برگزیده‌اید بهترین است.

در اغلب شهرها، انجمنهایی برای حمایت از برخی بیماران وجود دارد. اگر در شهر شما هم یکی از این انجمنها وجود دارد به آن ملحق شوید و با اشخاص دیگری که در مورد جدیدترین یافته‌های مربوط به

درمان بیماری شما به مطالعه می‌پردازند ملاقات کنید. آنها اطلاعاتی دارند که شما ندارید. آنها مطمئناً آنچه را بر شما می‌گذرد خواهند فهمید و می‌توانند به شما پشتگرمی بخشند و شما را عاشقانه در آغوش گیرند.

خانمی سی و پنج ساله، زمانی که متوجه شد علی‌رغم اینکه اسکی‌بازی حرفه‌ای است و در شرایط جسمانی خوبی قرار دارد قادر نیست بدون توقف برای نفس‌گیری مجدد اسکی کند، یک تصمیم فی‌البداهه برای ترک سیگار گرفت. او یک سیگاری حرفه‌ای بود، و اگر چه استعمال دخانیات عادتی است که بسختی می‌توان آن را ترک کرد، زمانی که او متوجه آسیبی شد که بر بدن‌اش وارد شده بود، بدون دردسر آن را ترک کرد. در واقع، او سالها پیش از این متوجه تأثیرات سوء سیگار بر بدن‌اش شده بود. آنچه اتفاق افتاد این بود که او ناگهان با این حقیقت رو در رو شد. او این بحران انتخاب بین آسیب‌دیدگی بیشتر بدن یا درمان ریه‌های جوان‌اش را چنان واضح درک کرد که از انکار اینکه سیگار باعث پیری زودرس بدن‌اش می‌شود دست برداشت. در حالی که او در بالای آن کوه پوشیده از برف ایستاده بود، بلایی را که سیگار بر سر بدن‌اش می‌آورد تصدیق کرد، در صورتی که قبلاً آن را نادیده می‌گرفت. او سپس یک تصمیم صریح و متعهدانه جهت ترک سیگار و بازیابی سلامتی‌اش گرفت و دیگر هیچ‌گاه سیگاری روشن نکرد. از آنجا که او جوانی ورزشکار بود، در عرض یک سال موفق شد سلامتی و نشاط از دست‌رفته‌اش را بازیابد.

زمانی که آینده‌ی شما در برابرتان آشکار می‌شود

شانس دیدن یک مشکل بالقوه یا مسیر منتهی به فرسودگی تدریجی

بدن فقط یک بار به سراغ‌تان می‌آید. گویی گوشه‌ای از پرده‌ی زمان کنار زده می‌شود و شما لحظه‌ای کوتاه آینده‌تان را ببینید. به شما تصویر چیزی نشان داده می شود که می‌خواهید از آن آگاه شوید و بر اساس آن عمل کنید. بمحض اینکه شروع به فکر کردن درباره‌ی دوباره جوان ساختن خود می‌کنید، چشم انتظار ظهور بصیرتها و گزینه‌های جدید باشید. بسیاری از گزینه‌ها بسی ظریف‌تر از ترک سیگار یا غلبه بر عادت خوردن شیرینی هستند. برخی از آنها حالت ذهنی شما به هنگام غذا خوردن یا قبل از خواب را شامل می‌شوند. آنها شامل انواع تصاویری هستند که شما در تمام طول روز می‌بینید ـ هم تصاویر خارج از خودتان، نظیر تصاویر تلویزیونی و سینمایی، و هم تصاویر که بر روی پرده‌ی ذهن‌تان می‌سازید. شما تنها کسی هستید که قدرت انتخاب بین پر کردن ذهن‌تان با تصاویری که به شما تعادل مجدد می‌بخشند، شما را شفا می‌دهند، و شما را ملهم می‌سازند، و تصاویری که منجر به احساس ترس و اضطراب می‌شوند و بدن شما را پیرتر می‌سازند، دارید. این انتخابها می‌توانند به اندازه‌ی جایگزینی عادت پذیرش و قدردانی به جای عادت بی‌قراری، در مورد روند جوان‌سازی بدن شما مهم باشند.

اگر احساس می‌کنید که برای جوان‌تر به نظر رسیدن یا عمل کردن تحت فشار دیگران قرار دارید، هر گونه تغییر می‌تواند دردسری جدی تلقی شود. اما اگر خود را بر سر دو راهی پیری زودرس و جوان‌تر شدن ببینید، تغییر یافتن، به ماجرایی تبدیل می‌شود که از تصمیم خود شما نشأت می‌گیرد نه از دیگران.

انتخاب شما می‌باید با حسی از تعهد در پشت آن صورت گیرد، نه به صورت تصادفی و خودکار. انتخابهای خودکار براحتی فراموش می‌شوند.

پس از اینکه یک تصمیم صریح برای در پیش گرفتن مسیر منتهی به جوانی دوباره گرفتید، شروع به یافتن اطلاعات ویژه‌ی مورد نیاز خود خواهید کرد. انرژی‌ای که در عضلات، سلولهای عصبی، مفاصل، و رگهای شما در دام افتاده بود شروع به آزاد شدن می‌کند. با به جریان یافتن این انرژی، ممکن است شما از خود بپرسید که منشأ آن کجاست. شاید شما همچنان دقیقاً مثل سابق زندگی کنید، ولی، به جای اینکه مجبور باشید خود را به جلو برانید، چیزی در درون‌تان شما را به گام بعد رهنمون خواهد کرد.

جلب همکاری بخشی از وجودتان که در برابر تغییر مقاومت می‌کند

بعد از انتخاب عاقلانه‌ترین راهی که در پیش رو دارید، برای جلب همکاری ناقد درونی‌تان آماده خواهید بود. روح شما هرگز شما را سرزنش نمی‌کند. اگر چنین به نظر رسد، شما در واقع با ناقد درونی‌تان در تماس هستید نه روح‌تان. اگر ناقد درونی‌تان مزاحم تماس با روح‌تان می‌شود، با آن همچون کودکی رفتار کنید که سعی دارد توجه شما را به خود جلب کند- با تفاهمی دلسوزانه و توأم با اقتدار. ناقد درونی شما مهارتهای زیادی دارد؛ در جاهایی که مفید است آن را به خدمت بگیرید. به عنوان مثال، از آن بخواهید که تشخیص دهد آیا سبزی‌های عرضه شده در مغازه تازه است یا نه، یا در زمانی که شما در تعجیل هستید لزوم آرامش و خونسردی را با ملایمت به شما یادآوری کند. اگر هر یک از بخشهای وجود شما در برابر جوانی دوباره‌ی شما مقاومت می‌کند، از همکاری آنها بهره‌مند شوید. با جلب همکاری کامل تمام بخشهای وجودتان، رگهای مسدود می‌توانند باز شوند، سینوسهای گرفته می‌توانند برطرف شوند، و سردردهای عصبی می‌توانند ناپدید گردند.

بدن شما در ده یا بیست سال آینده

اکنون آماده‌اید تا سنی را که در آن احساس «پیری» به شما می‌دهد برگزینید و برای دوباره جوان ساختن این بخش از زندگی‌تان دست به انتخاب بزنید. درباره‌ی آینده‌تان فکر کنید، و سنی را انتخاب کنید که در آن، لازم خواهد بود دست از کار بکشید، یا سنی که خود را در آن شخصی «پیر» تصویر می‌کنید. این زمان می‌تواند ده، بیست، سی، یا چهل سال آینده باشد. اگر اکنون شما سی ساله هستید و چهل سالگی سن پیری شماست، از ده سال استفاده کنید. اگر چهل ساله هستید و شصت سالگی سن پیری به نظر می‌رسد، به هنگام تصور بدن‌تان در زمان آینده، بیست سال بعد را مجسم کنید. هر سنی که ذهن ناخودآگاه شما آن را سن پیری شما تعیین می‌کند، شما، از نظر روحی، ذهنی، و بدنی، در این سن پیر خواهید بود، مگر اینکه این تصویر را به گونه‌ای تغییر دهید که سرزندگی و نشاط روح شما را انعکاس دهد.

یک خانم روانشناس چهل ساله با حالتی بازیگوشانه کیفیت بدن‌اش در ده سال بعد را تصور کرد و از مشاهده‌ی آن در حالتی خمیده، شل و ول، و از کار افتاده متعجب شد. سینه‌ی او فرو رفته و شانه‌هایش به جلو خمیده بود. این بدن دلخواه او نبود. او متوجه شد که بیش از اندازه سخت کار و تلاش می‌کرده است و جدیت بسیار شدیدی به خرج می‌داده است، در حالی که مجبور به این کار نبود. این خانم تصمیم گرفت که در ده سال آینده از هر زمان دیگر تندرست‌تر باشد. اما زمانی که چند ماه بعد این موضوع را بررسی کرد متوجه شد که بدن آینده‌ی او تغییر بسیار اندکی یافته است. لازم بود تغییرات گسترده‌تری صورت گیرد. چندین ماه پس از پیگیری یک رژیم غذایی مناسب، ورزش، و تمرین تن‌آرامی، او هنوز

زمانی که به بدن خود در ده سال آینده نظری می‌انداخت تغییر اندکی را در آن می‌دید.

این خانم سپس به منزلگاه تصاویر ذهنی رفت تا سرانجام تصویر روح‌اش از خویشتن او زنده شد و او موفق شد به چشمان درخشان خود در زمان آینده بنگرد و انرژی این «خویشتن» را احساس کند که به سوی او می‌آید. جوان‌تر شدن در پنجاه سالگی به این معنی بود که او سلولهایی را که نمی‌توانستند به نور والاتری ارتقا یابند پشت سر می‌نهد. با روی دادن این اتفاق در تصویر شفابخش خود، همچنین متوجه شد که بدن‌اش در زمان آینده چندین کیلوگرم وزن از دست داده و متناسب‌تر شده است. مشاهده کرد که سبک زندگی‌اش برای برخورداری از شادترین و سالم‌ترین نوع زندگی تا چه حد می‌توانست ساده باشد. او خود را در ده سال بعد با در اختیار داشتن زمان زیادی برای انجام دادن کارهایی که دوست می‌داشت- نوشتن، و کمک کردن به دیگران- دید. او خود آینده‌اش را برای لحظاتی در طول روز چندین بار به نزدیک خودش آورد. تصویر سه بعدی شفابخش او روشن‌تر، پررنگ‌تر، و در جزئیات غنی‌تر شد. او می‌توانست انرژی آن را حس کند که هر زمان درباره‌ی آن فکر می‌کرد وارد او می‌شد. سپس تغییراتی را به انجام رساند که قبل از آن قادر نبود خود را به انجام آنها وادارد: خوب غذا خوردن، اجرای یک برنامه‌ی خواب کافی، و ورزش منظم. این خانم اکنون هر زمان بدن‌اش را در ده سال آینده تصور می‌کند، بدنی سالم و سرزنده را می‌بیند که قوی و برازنده است.

در مراقبه‌ی هدایت شده‌ای که در زیر خواهد آمد، شما به بدن‌تان در ده یا بیست سال آینده نظری خواهید انداخت. بدنی که شما در آن زمان

احساس خواهید کرد به شما کمک خواهد کرد دو مسیری را که در برابر شما گسترده است مشاهده کنید. این تجربه فرصتی را برای شما فراهم می‌کند تا یک تصمیم متعهدانه برای برداشتن یک گام فراتر از شفای بدنتان بگیرید و شروع به جوان‌سازی واقعی بدن خود در زمان حاضر بکنید.

تصمیم‌گیری برای جوان‌سازی خود

۱ـ برای حضور در جزیره‌ی فرشتگان و معبد شفای خود، پیشانی‌تان را لمس کنید. برای پاکسازی کالبد اثیری‌تان به حمامی از رنگ بروید.

۲ـ با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود مثلثی طلایی ایجاد کنید و بگذارید این نور در ذهن و مغز شما جاری شود تا قادر شوید بدن‌تان را در زمان آینده ببینید.

۳ـ در منزلگاه تصاویر، پرده‌ای را بر روی دیوار آن طرف منزلگاه قرار دهید. در بالای این پرده تاریخ مربوط به زمانی در آینده که گمان می‌کنید در این زمان پیر خواهید شد قرار دهید. این تاریخ می‌تواند مربوط به ده، بیست، چهل، پنجاه سال یا بیشتر، بعد از زمان حاضر باشد. از تاریخ مورد نظر خود استفاده کنید.

۴ـ از پزشک درون‌تان بخواهید بدن شما را در آن تاریخ نشان دهد. این محتمل‌ترین وضعیت بدن شما با ادامه‌ی سبک زندگی کنونی‌تان خواهد بود. این بدن آینده را بزرگ‌تر کنید و از نزدیک به آن بنگرید. وضعیت، انرژی، ژست، چالاکی، انعطاف‌پذیری مهره‌ها، پوست، و چشمها را ملاحظه کنید. حتی اگر هم واقعاً چیزی «نمی‌بینید»، پزشک درون شما بدن‌تان را در آن سال می‌بیند و اگر شما آرمیده و پذیرا باشید می‌تواند آن را به شما ارائه دهد. آیا

این بدن، بدن دلخواه شماست؟

۵ـ آنچه را در مورد بدن‌تان در آینده حس می‌کنید توصیف کنید، حتی اگر تصور می‌کنید که خودتان آن را می‌سازید. بر روی برگ سفیدی از دفتر یادداشت خود، ویژگیهای این بدن را ترسیم کنید یا بنویسید.

۶ـ اکنون بخواهید بدنی را ببینید که اگر اکنون بدن‌تان را جوان کنید می‌توانید داشته باشید. این بدن را در دفترتان توصیف کنید. زیبایی، تناسب، نیرومندی، و آمادگی آن را یادداشت کنید.

۷ـ هر دو توصیف بدن احتمالی‌تان در زمان آینده را مورد ملاحظه قرار دهید، و تصمیم واضحی در مورد انتخاب‌تان بگیرید. اگر جوانی دوباره را انتخاب می‌کنید، از فرشتگان شفابخش و پزشک درون‌تان کمک بخواهید. از روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان انرژی بیشتری طلب کنید. تنها زمانی این انرژی را طلب کنید که برای تبعیت از راهنماییهای دریافتی از ابعاد والای نور آماده باشید. اگر قبل از شروع به جوان‌سازی دوباره‌ی خود، لازم است شفاهایی انجام دهید، می‌توانید تصمیم بگیرید که تا زمان تحقق این شفاها منتظر بمانید.

سالی دو یا سه بار بر کیفیت بدن‌تان در ده یا بیست سال آینده نظری بیندازید. این کار فرصت فراوانی را برای اجرای اعمال مورد نیاز در اختیار شما قرار می‌دهد. ممکن است لازم باشد که فقط یک عادت را تغییر دهید، یا اینکه یک برنامه‌ی کاری جدید و متعادل‌تر را به جای یک برنامه‌ی کاری شلوغ و پرفشار جایگزین کنید. گام نخست شما هر چه که باشد، فرشتگان شفابخش خواهند آمد و شما را در ایجاد هر گونه تغییری که مورد حمایت روح‌تان است یاری خواهند کرد.

فصل بیستم

دوباره جوان ساختن بدن

جوانی دوباره‌ی بدن، با گشایش به روی جریان انرژی روحی آغاز می‌شود. با جاری شدن انرژی روح شما در ذهن‌تان، ایده‌هایی به شما الهام می‌شود، شروع به تفسیر وقایع به گونه‌ی دیگری می‌کنید، در مورد سرمنشاء امور بصیرتهایی می‌یابید و به جای معلول، علت را می‌بینید. انرژی روحی عادات متحجرانه‌ی تفکر را به بیرون می‌راند. زمانی که انرژی روحی در عواطف شما جاری می‌شود، احساس آرامشی که در لایه‌های زیرین آن احساسی از سرور و خوش‌بینی قرار دارد به شما دست می‌دهد. این احساس، حس ترحم به خود و حساسیت بیش از اندازه را که منجر به آسیب دیدن احساسات شما می‌شود بیرون می‌راند و حسی از زیبایی، فرحناکی، و قدرشناسی در شما پدید می‌آید. با جاری شدن انرژی روحی در کالبد جسمانی‌تان، سلولهای شما قادر می‌شوند نور بیشتری در بر بگیرند. این، معنای جوانی دوباره است ـ جاری شدن نور خورشیدی در کل شخصیت. زمانی که شما نور روح و فرزانه‌ی

خورشیدی‌تان را در مثلث طلایی خود وارد می‌سازید، به طور اجتناب‌ناپذیری، تغییرات انرژی‌بخشی روی می‌دهد.

هر بدن دوباره جوان شده، به مراقبت بسیار اندکی نیازمند است. این بدن شما را آزاد می‌گذارد تا توجه‌تان را بر موضوعات مورد علاقه‌ی خود معطوف کنید. شما با دوباره جوان ساختن خود، بدن‌تان را خالص می‌سازید تا با سطح بعدی نور سر و کار داشته باشد. شما نوری را وارد سلولها می‌سازید که نه تنها به رفع نشانه‌های پیری کمک می‌کند و به شما انرژی بیشتری می‌بخشد، بلکه زندگی شما را پرنور می‌سازد. شما نخستین کسی خواهید بود که متوجه دارا شدن انرژی بیشتر خواهید شد، و نخستین کسی خواهید بود که از منافع دارا بودن بدنی بانشاط‌تر و جوان‌تر از گذشته بهره‌مند خواهید شد. اما شما احتمالاً نخستین کسی نخواهید بود که پی خواهد برد از نظر ظاهری جوان به نظر می‌رسید، که چشمان شما می‌درخشد، و صورت‌تان درخشش لطیفی دارد. همچنین شما اولین کسی نخواهید بود که متوجه خواهد شد زست بدن‌تان استوار و متناسب و گام برداشتن‌تان بسیار دلپذیر است. نخست دوستان‌تان خواهند بود که متوجه این تغییرات خواهند شد، بویژه آنهایی که اخیراً شما را ندیده‌اند.

تاریخ تولد شما تأثیر چندانی بر سن واقعی شما ندارد. اکنون دانشمندان سن واقعی شما را از روی عملکرد داخلی بدن و وضعیت سلولها تعیین می‌کنند. این سن می‌تواند بیست یا سی سال با تاریخ تولد شما تفاوت داشته باشد. زمانی که بدن و ذهن شما با نور، عشق، رنگ، صوت، و شعور روح‌تان روز به روز جوان‌تر می‌شود، بدن شما بتدریج دگرگون می‌شود. شما نه تنها جوان‌تر به نظر می‌رسید، بلکه واقعاً

خورشیدی‌تان را در مثلث طلایی خود وارد می‌سازید، به طور اجتناب‌ناپذیری، تغییرات انرژی‌بخشی روی می‌دهد.

هر بدن دوباره جوان شده، به مراقبت بسیار اندکی نیازمند است. این بدن شما را آزاد می‌گذارد تا توجه‌تان را بر موضوعات مورد علاقه‌ی خود معطوف کنید. شما با دوباره جوان ساختن خود، بدن‌تان را خالص می‌سازید تا با سطح بعدی نور سر و کار داشته باشد. شما نوری را وارد سلولها می‌سازید که نه تنها به رفع نشانه‌های پیری کمک می‌کند و به شما انرژی بیشتری می‌بخشد، بلکه زندگی شما را پرنور می‌سازد. شما نخستین کسی خواهید بود که متوجه دارا شدن انرژی بیشتر خواهید شد، و نخستین کسی خواهید بود که از منافع دارا بودن بدنی بانشاط‌تر و جوان‌تر از گذشته بهره‌مند خواهید شد. اما شما احتمالاً نخستین کسی نخواهید بود که پی خواهد برد از نظر ظاهری جوان به نظر می‌رسید، که چشمان شما می‌درخشد، و صورت‌تان درخشش لطیفی دارد. همچنین شما اولین کسی نخواهید بود که متوجه خواهد شد زست بدن‌تان استوار و متناسب و گام برداشتن‌تان بسیار دلپذیر است. نخست دوستان‌تان خواهند بود که متوجه این تغییرات خواهند شد، بویژه آنهایی که اخیراً شما را ندیده‌اند.

تاریخ تولد شما تأثیر چندانی بر سن واقعی شما ندارد. اکنون دانشمندان سن واقعی شما را از روی عملکرد داخلی بدن و وضعیت سلولها تعیین می‌کنند. این سن می‌تواند بیست یا سی سال با تاریخ تولد شما تفاوت داشته باشد. زمانی که بدن و ذهن شما با نور، عشق، رنگ، صوت، و شعور روح‌تان روز به روز جوان‌تر می‌شود، بدن شما بتدریج دگرگون می‌شود. شما نه تنها جوان‌تر به نظر می‌رسید، بلکه واقعاً

بیشتر پالایش کنید. قصد شما این است که همه‌ی اعضای خانواده‌ی خویشتن‌تان ـ کالبد جسمانی، کالبد عاطفی، و کالبد ذهنی‌تان را همراه خود ببرید. هیچ عضوی نباید جا بماند.

جوانی واقعی و دائمی از لایه‌های عمیق شروع می‌شود، و بتدریج خود را در سطوح بیرونی بروز می‌دهد. اغلب مواقع ، یک الگوی خودکار، پزشک درون شما را از سازگار ساختن بدن‌تان با نوری بیشتر باز می‌دارد. نخستین گام، از بین بردن این الگوست تا اینکه به هنگامی که انرژی روح‌تان در ذهن و بدن‌تان جاری می‌شود، دیگر نوای روح را مخدوش نسازد. با از بین رفتن مقاومت در برابر نوای والای روح، سلولهای پست بیرون رانده و برخی دیگر به مراکزی بالاتر برده می‌شوند، و همچنین برخی دیگر از مراکز بالاتر انرژی به مرحله‌ی بعدی تکامل‌شان ترفیع می‌یابند. اگر در شما یک مشکل جسمانی پدید آید، ممکن است تنها در نتیجه‌ی وارد ساختن نور بیشتر از آن مقداری که بدن‌تان آمادگی به کار بردن آن را دارد باشد.

بازشناسی دوران سازگاری و یاری‌رسانی به آن

از آنجا که نوری که بر شما جاری می‌شود هر چیز موجود در سر راهش را پالایش می‌کند، بدن شما مجبور است برای دریافت این نور در لایه‌ی سلولی سازگاریهایی ایجاد کند. این سازگاریها شیوه‌ی بدن شما برای پالایش خود به منظور توانمندی دریافت نوری بیشتر است. ممکن است دریابید که سازگاریهای عمده‌ای را با نوری عظیم بیش از یک بار در این زندگی انجام خواهید داد، و چندین سازگاری کوچک در طی راه. با انجام هر سازگاری، دروازه‌ی فرصتهای جدید به روی شما باز می‌شود، و

بهره‌مندی از عشق و آگاهی روحی بیشتری امکان‌پذیر می‌گردد. با هر سازگاری، شما یاد می‌گیرید که چگونه هماهنگی عالی‌تری را با نوای روح‌تان ایجاد کنید. نتیجه‌ی این هماهنگی، جوانی دوباره‌ی بدن شماست.

زمانی که سازگاری با نوری بیشتر در کالبد جسمانی شما روی می‌دهد، می‌توان به آن سرعت داد و هماهنگی سلولی را دوباره اعاده کرد. اگر این سازگاری به سطح کالبد جسمانی شما نرسد، شما سازگاری را از طریق بدن عاطفی‌تان انجام خواهید داد. لازمه‌ی این سازگاری که زمان بیشتری طول می‌کشد این است که شما عشق سرشاری را پرورش دهید که از تمام مرزهایی که در گذشته ایجاد شده است فراتر می‌رود. در هر دو مورد، فرشتگان شفابخش با تسهیل این تزکیه و بالایش در شما به شما کمک می‌کنند تا بدن و عواطف‌تان را با نور والای روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان به هماهنگی برسانید. اگر روزی احساس دلسردی به شما دست دهد یا دچار آشفتگی فکری شوید، ممکن است علامت این باشد که بدن شما در حال گذراندن یک دوره‌ی سازگاری با کیفیتهای والای نور است. بعد از این دوره‌ی سازگاری، یک ناراحتی قدیمی مانند درد مفاصل یا سوءهاضمه بهبود خواهد یافت و پشت سر گذاشته خواهد شد. با رسیدن روند جوانی دوباره به لایه‌های عمیق بافتها، ممکن است علایمی از یک بیماری که به وسیله‌ی آنتی‌بیوتیکها سرکوب شده اما از میدان انرژی شما بیرون رانده نشده است، بیرون رانده شود. زمانی که یک بیماری عقب رانده شده با دستگاه ایمنی بتازگی قوی شده‌ی شما رودررو می‌شود، دستگاه ایمنی شما براحتی برای بلعیدن باکتریهای نامفید سوخت و ساز انجام می‌دهد و کالبد اثیری شما را از این آلو.گی

پاک می‌کند. این بار، اگر علامتی از بیماری گذشته‌ی شما سر بر آورد، دوره‌ی آن به سرعت به پایان می‌رسد و بدن شما را ترک می‌گوید. این علامت بیماری ممکن است فقط برای لحظاتی کوتاه دوام داشته باشد.

گرفتن تصمیمات درست

همکاری نیروی فرشتگان با نیروی روح شما می‌تواند بر نیروهای فرساینده غلبه کند. در طی دوران سازگاری کالبد جسمانی یا عاطفی‌تان با نور عظیم، مثلث قدرتمند دگرگون‌سازتان را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان تشکیل دهید تا آنها با فراخوانی فرشتگان شفابخش از رنگ، نور، و صوت برای ارتقای بدن‌تان استفاده کنند. آنها همچنین به شما درباره‌ی نحوه‌ی کمک کردن‌تان به این روند الهاماتی خواهند بخشید تا تصمیمات درستی بگیرید. به عنوان مثال، گاهی شما پی خواهید برد که لازم است تمام نشانه‌های بیماری را نادیده بگیرید و به کارتان ادامه دهید. در مواقع دیگر، احساس واضحی از اینکه لازم است انسدادهای نور را با ارسال آن به دیگران برطرف سازید به شما دست خواهد داد. پی خواهید برد که نوری زیاد از حد، بدون اینکه در جهت بیرون در دنیای خارج منتشر شود به ذهن و بدن شما رسیده است. گاهی ممکن است تصمیم به استفاده از کمکهای خارجی بگیرید و بهترین کمکهای پزشکی یا سایر تخصصها را بجویید. در طول این دوره‌های سازگاری، شما همچنین حمایتهای گسترده‌ای از پزشک درون‌تان خواهید دید. با پزشک درون‌تان صحبت کنید و برای هماهنگ ساختن کل شخصیت‌تان با نوای روح‌تان از آن یاری بخواهید.

سبک کردن بار مسؤولیت و پرداختن به تفریح و سرگرمی

پشت سر گذاردن دوران سازگاری بخشی از روند حرکت به درون ضرباهنگ روح‌تان است. در طول دوره‌ای از سازگاری جسمی، *بار مسؤولیت‌تان را کم کنید و هر روز کمی به بازی و تفریح بپردازید* تا نور والای روح‌تان را به طور کامل جذب کنید. اگر یاد بگیرید بدن‌تان را به هنگام وفق دادن خود با نور عظیمی که به درون شما جریان می‌یابد تحت فشار قرار ندهید، این دوره‌های سازگاری کوتاه‌مدت خواهند بود و ساعاتی بیش طول نخواهند کشید.

پس از نایل شدن به هدف خود و وفق یافتن با سطح بالاتری از نور، بخش عاقل‌تر شما، شروع به برداشتن گام بعدی خواهد کرد. با دارا بودن نور فرشتگان در قلب و ذهن‌تان، از هر فرصتی برای برداشتن این گام استفاده کنید. اگر شما به حال کسانی که در زندگی به تفریح مشغول‌اند حسرت می‌خورید، به یاد بیاورید که ممکن است آنها به دوره‌ی طولانی از سازگاری نیاز داشته باشند تا تغییرات عمده‌ای را که در گذشته به انجام رسانده‌اند تکمیل کنند. همچنین امکان دارد که بازی آنان نوعی مراقبه باشد. آنچه برای دیگران به نظر بازی و تفریح می‌رسد، ممکن است در نظر روح‌شان فعالیتی خلاقانه باشد.

پرورش حس شوخ‌طبعی

اگر خود را در حال مقاومت در برابر تلاشهای روح‌تان برای جاری شدن در بدن و زندگی‌تان یافتید، ممکن است از آنچه می‌گذرد آگاه باشید ولی هنوز قادر نباشد آن را فوراً متوقف سازید. دودلی میان انتخاب

شیوه‌ی عاقلانه و شیوه‌ی همیشگی آشنا، بر اساس حس شوخ‌طبعی شما در آن زمان، هم می‌تواند ناکام‌کننده و هم شگفت‌انگیز باشد. می‌توانید با نگریستن به موقعیتها با دیدی طنزآمیز، آنها را براحتی پشت سر بگذارید. احساس جنگیدن با بخش دیگری از وجودتان، در عمل آن بخش را قوی‌تر می‌کند. با آن بخش مقاومت‌کننده دوست و متحد شوید. شوخ‌طبعی می‌تواند در جایی که هیچ چیز دیگری قادر به آن نیست، همکاری ایجاد کند. با جایگزین کردن یک عادت عاقلانه به جای عادت مقاومت، عادت قدیمی راحت‌تر از ریشه برکنده می‌شود و جای خود را به عادت جدید می‌دهد. بتدریج، اراده‌ی شما برای ایجاد ابزار حقیقتاً مناسبی برای روح‌تان، از تمایل شما برای چیزهایی که بدن شما را پیر و ذهن‌تان را خرفت می‌سازند قوی‌تر خواهد شد.

اگر خود را در حالت دودلی میان یک شیوه‌ی قدیمی و شیوه‌ای جدید یافتید، به پزشک درون‌تان رجوع کنید و با آن به گفتگو بنشینید. دو صندلی را در کنار هم قرار دهید، یکی برای خودتان به عنوان پرسشگر، و دیگری برای پزشک درون‌تان به عنوان پاسخگو، همان‌گونه که در منزلگاه شعور این کار را انجام دادید. شما در کنار هم می‌توانید طرح و برنامه‌ای بریزید که ذهن، عواطف، و بدن شما را به هماهنگی گسترده‌ای می‌رساند. مطمئن شوید این طرح و برنامه برای شما عملی و مؤثر است. شاید قبل از آن دوست داشته باشید اصولی را که جوانی دوباره ایجاد می‌کند مرور کنید تا بتوانید آنها را در طرح و برنامه‌ی خود بگنجانید.

اصول جوانی دوباره به کمک نور

۱ـ «هماهنگی در درون بدن‌تان.» جوانی دوباره نتیجه‌ی کار

اصطکاک میان سلولها، عواطف، و افکار شماست. شما از طریق ایجاد هماهنگی با روح‌تان جوان می‌شوید. به طرح و برنامه‌ی جوانی دوباره‌ی خود، توانایی تشخیص و اراده‌ی انتخاب آنچه با روح‌تان هماهنگی ایجاد می‌کند وارد کنید.

۲ـ «عشقی که در جهات بالا، بیرون، و درون متمرکز است.» عمل ساده‌ی عشق ورزیدن به روح‌تان، عشق را در جهت بالا متمرکز می‌سازد و بیش از هر شیوه‌ی دیگر شما را جوان می‌سازد. این عشق الگوهای زیبایی از نور را میان قلب و روح‌تان ایجاد می‌کند. عواطف شما شروع به نوسان با نور، رنگ، و نوای روح‌تان می‌کنند. این، ارتعاشی مفرح، و سرودی از شجاعت است که به درون حرکت می‌کند تا به شما اشتیاق، عشق، و تمرکز بیشتر بر زندگی‌تان ببخشد.

عشق متمرکز بر جهت بیرون به معنای مراقبت شما از دیگران و نیز به این معناست که زمانی که شما در فکر دیگران هستید آنان را در معرض نور قرار می‌دهید. عشق متمرکز بر جهت درون به این معناست که شما به روح خود و به فرشتگان عشق الهی گوش فرا می‌دهید. به آینده می‌نگرید و به کمک الهامات می‌بینید که چگونه می‌توانید انرژی زندگی‌تان را برای نثار چیزی به دیگران مورد استفاده قرار دهید. همه‌ی این عشقها نیرویی قدرتمند برای نیل به جوانی دوباره است. هر اندازه افراد بیشتری را از این عشق بهره‌مند سازید، به همان اندازه این نیرو قدرتمندتر می‌شود.

۳ـ «قدرشناسی و سپاسگزاری قلبی.» اگر از حضور روح و راهنمایی آن برای نورانی کردن‌تان خالصانه قدرشناسی کنید، در خدمت طرح تکامل قرار می‌گیرید ـ و به عنوان یک اثر جانبی، بدن، ذهن، و روح‌تان را جوان می‌سازید! به یاد داشته باشید که از فرشتگان شفابخش تشکر کنید. آنها در

زمانهایی که شما از اقدامات‌شان در مورد شما آگاه نبوده‌اید بارها حضور یافته‌اند. بگذارید امواج سپاسگزاری از شما بر تمام اشخاص زندگی‌تان جاری شود. سپاسگزاری دارای نیروی جوان‌ساز قدرتمندی است که به چشمان و سلولهای شما درخشندگی می‌افزاید.

۴ـ «زندگی در آهنگ روح‌تان.» شما قبلاً با ایجاد مثلث نور و همکاری با فرشتگان شفابخش شروع به زندگی همساز با آهنگ روح‌تان کرده‌اید. اما شاید متوجه نشده‌اید که مداوماً الگوهای قدیمی و تفکر و زندگی‌تان را با آهنگ روح‌تان همساز کرده‌اید. این بدین معنا نیست که شما شغل و دوستان‌تان را از دست خواهید داد. بلکه بدین معناست که شغل و دوستان شما غنی‌تر و ارضاکننده‌تر خواهند شد.

روح شما دارای آهنگ کامل جوان‌سازی مداوم بدن شما به صورت سال به سال است. بیاموزید که چگونه همساز با آهنگ روح‌تان نفس بکشید، حرکت کنید، و راه بروید. تصور کنید که به روح‌تان اقتدار کامل تسلط بر بدن‌تان را می‌بخشید، و توجه کنید که تا چه حد برازندگی، تعادل، و انرژی بیشتری احساس می‌کنید. می‌توانید همین حالا در حینی که مشغول خواندن این کتاب هستید با تصور اینکه فوتونهای طلایی نور مثلث‌تان به درون شما جاری می‌شود، به این کار اقدام کنید. همراه با کم شدن آهنگ تنفس و ضربان قلب‌تان، آهسته‌تر مطالعه کنید. با ستونی از نور، مراکز تاجی و قلبی‌تان را به جریان انرژی روحی‌تان متصل سازید. لحظه‌ای مکث کنید و آگاهی گسترده‌ای را که وارد ذهن شما می‌شود مورد توجه قرار دهید. می‌توانید همراه با ادامه‌ی مطالعه بگذارید که این حالت عمیق‌تر شود. این نور طلایی را بر ذهن، چشمان و گلوی‌تان وارد سازید. احساس کنید که این ذرات طلایی بر مرکز قلبی شما جاری می‌شود. تصور کنید که شما بهترین محل

صرف تمرکزتان بر آنجا را در باقیمانده‌ی روز خواهید شناخت و اجازه خواهید داد آهنگ روح‌تان در بدن‌تان، حتی زمانی که بر چیز دیگری متمرکز هستید، ادامه پیدا کند.

بتدریج، می‌توانید این عشقی را که در شما جاری می‌شود با چشمانی کاملاً بازگسترش دهید. درباره‌ی چندین سال گذشته فکر کنید، تا پی ببرید که از مدتها پیش خود را برای این تغییر آماده می‌کرده‌اید. آهنگ زندگی شما احتمالاً حتی با یک سال قبل متفاوت است و کاملاً متفاوت از ده سال قبل. تصور کنید که با نزدیک‌تر شدن به آهنگ روح‌تان چگونه می‌توانید در ده سال آینده یک زندگی آرمانی در پیش بگیرید.

۵- «پرورش یک ذهن باز.» آیا می‌توانید ذهن خود را روشن‌تر، شفاف‌تر، و خلاق‌تر از حالا تصور کنید؟ زمانی که ذهن‌تان به روح‌تان می‌پیوندد، خلاقیت شما برانگیخته می‌شود. تنها نور روح شما نیروی دگرگون ساختن آینده‌تان را داراست. «نور خورشیدی» به درون جاری می‌شود و ذهن شما را نورانی می‌سازد. افکار شما کیفیت متفاوتی پیدا می‌کنند؛ استوارتر و مثبت‌تر می‌شوند. شما تمرکزیافته‌تر از گذشته می‌شوید. این همچنین عامل جوانی دوباره است زیرا شما هماهنگی‌ای را در ذهن‌تان ایجاد می‌کنید که تعارض و استرس را ـ که دو عامل مهم ایجاد پیری هستند ـ کاهش می‌دهد.

تصویر سه‌بعدی شفابخش‌تان را تا دوردستهای زمان آینده امتداد دهید. در این تصویر خود را در دهه‌ی آخر عمرتان، پویا و سالم و با روحیه‌ی بالا، همان‌گونه که روح‌تان می‌خواهد باشید، ببینید. چهره‌ی یک شخص عاقل و دوست‌داشتنی، و بدن یک شخص فعال و سالم را در این تصویر شفابخش ایجاد کنید. تصور کنید که با این تصویر گفتگو می‌کنید. پس از گفتگو با آن،

اجازه پاسخ‌گویی به آن دهید تا مطالبی را در مورد اینکه چگونه به این حالت جوانی دوباره دست یافته است با شما در میان گذارد.

با پرورش مهارتهای استفاده از ذهن نورانی شده‌ی خود برای تحقق تصاویر روح‌تان، می‌توانید دیگر تصاویر آینده‌ی امکان‌پذیرتان را نادیده بگیرید. در این تصویر شفابخش، تصاویر روح‌تان از خود را بر روی پرده‌ی ذهن‌تان حک کنید. شما در حال مبادله‌ی تصویری که برخی از ترسهای مشترک انسان را در بر دارد با تصویر زیبایی هستید که نور روح‌تان آن را نورانی کرده است.

ذهن‌تان را پرورش دهید تا آینده‌ی دلخواه‌تان را در خود نگاه دارد. مردی دچار ترسی چندلایه درباره‌ی پیری بود. خیال می‌کرد که در حال پیر شدن است (او چهل و دو ساله بود) و بزودی دیگر برای لذت بردن واقعی از زندگی نیرویی نخواهد داشت. احساس می‌کرد که بهترین‌های زندگی‌اش رو به پایان است. شبی رویایی دید که در آن به او نشان داده شد که این فکر با چه سرعتی او را پیر می‌کند. اگرچه این فکر همچون باوری بی‌فایده جلوه می‌کرد، انرژی آن در حال رسیدن به آینده‌اش بود و مدت زمانی را که او می‌توانست بدنی جوان و پرانرژی داشته باشد محدود می‌کرد. وقتی این مرد متوجه شد که این فکر بتنهایی بدن او را پیر می‌سازد، حرفهایی راکه به خود می‌گفت تغییر داد و پای صحبت اشخاصی بیست یا سی سال بزرگ‌تر از خود که سالم‌تر، پرانرژی‌تر و قبراق‌تر از هر زمان دیگر بودند نشست. طولی نکشید که تصویر جدیدی از خود در پنجاه، شصت، هفتاد، و حتی هشتاد سالگی ساخت که او را با دارا بودن همه‌ی انرژی لازم برای لذت بردن از انجام کارهای واقعاً دلخواه‌اش نشان می‌داد.

اگر شما نیز خود را در حال ساختن تصویری در ذهن‌تان یافتید، اندکی

تأمل کنید تا دریابید این کار بر بدن شما چه تأثیراتی می‌گذارد. به خاطر داشته باشید که بدن‌تان تا چه اندازه نسبت به افکار شما و کلماتی که به هنگام صحبت کردن به کار می‌برید وفادار است! با ایجاد تصاویر مخالف، هرگونه تصویر منفی را از ذهن‌تان بزدایید.

۶ـ «نور آفتاب، تغذیه‌ی مناسب، ورزش، و خواب.» *تا جایی که می‌توانید بیرون از خانه به سر برید. نه از روی اجبار، بلکه برای لذت و تفریح ورزش کنید. می‌توانید هر سال از بدنی جدید و بهبود یافته برخوردار باشید. نود و هشت تا صد درصد اتمهای بدن شما، در سال آینده دیگر موجود نخواهند بود و به جای آنها اتمهای جدیدی جایگزین خواهد شد. سلولهای موجود در دهان شما هر دو هفته، سلولهای کبد هر شش هفته، سلولهای پوست هر ماه، سلولهای استخوانی هر سه ماه، سلولهای معده هر پنج روز، و سلولهای مغز شما سالی یک بار تجدید می‌شوند. همه‌ی اینها به عنوان بخشی از برنامه‌های درونداد سلولها تا زمانی که چیزی در کار آنها مداخله نکند به شکل خودکار روی می‌دهند.*

اکنون شش گام در اختیار دارید تا آنها را به طرح و برنامه‌ی جوان‌سازی خود به کمک پزشک درون و روح‌تان بیفزایید. آماده باشید تا این طرح را پیش‌نویس کنید. بعدها، پزشک درون شما در این طرح اصلاحات بیشتری به انجام خواهد رساند. می‌توانید در صورت لزوم، ایده‌ها و راههای بیشتری برای اطلاعات بیشتر بیابید.

به اجراگذاشتن طرح و برنامه‌ی جوانی دوباره به کمک پزشک درون

۱ـ از طریق مثلث نورتان فرشته‌ی خورشیدی‌تان را وارد کنید.

۲ـ پذیرای فرشتگان عشق الهی شوید. احساس کنید مرکز قلبی‌تان مرتعش و باز می‌شود تا نیروی شفابخش ذاتی شما را از طریق عشق الهی رها سازد.

۳ـ هنگامی که فرشتگان، رنگهای رنگین‌کمانی را منتشر می‌کنند پذیرای آنها باشید تا سه دایره‌ی رنگی هم‌مرکز در میدان انرژی‌تان ایجاد کنید. یک رنگ کالبد جسمانی شما را تغذیه و دوباره جوان می‌کند. رنگ دوم عواطف شما را جوان می‌کند و به شما احساس وسیعی از قدرشناسی نسبت به همه‌ی آنچه در مورد شما انجام می‌شود می‌بخشد. سومین رنگ کالبد ذهنی شما را جوان می‌کند و حجابهایی را که بین شما و روح‌تان وجود دارد کنار می‌زند. این رنگ با تحریک غده‌ی صنوبری و غده‌ی هیپوفیز شما آنها را برای تولید هورمونهای جوانی و سلامتی حیاتی فعال و توانمند می‌سازد. از این فرشتگان به سبب ارتقای ذهن، عواطف، و بدن‌تان تشکر کنید.

۴ـ اکنون فرشتگان شفابخش شما را با سه موج صوتی احاطه می‌کنند، اولی برای همساز کردن بدن‌تان با آهنگ روح‌تان، دومی برای همساز کردن عواطف‌تان با آهنگ روح‌تان، و سومی برای همساز کردن ذهن‌تان با آهنگ روح‌تان. همه‌ی این اصوات با نوای روح‌تان هماهنگ هستند. آنها اصواتی آسمانی دقیقاً متشکل از نواها و کیفیتهایی هستند که بین این سه بخش از شخصیت و روح شما هماهنگی ایجاد خواهند کرد. باگوش درونی‌تان گوش کنید، و خلوص این اصوات را تصور کنید. صدای آنها ممکن است شبیه به صدای دلنواز یک زنگ، یک سنج یا یک فلوت باشد. آنها بدن شما راکوک می‌کنند و نتهای ناجوری را که اصطکاک و پیری ایجاد می‌کنند حذف می‌کنند. این هماهنگی داخلی را که در درون شما ایجاد می‌شود احساس کنید.

۵ـ پزشک درون‌تان را فرابخوانید تا ذهن شما را با تصاویر شفاف و واضحی از شما در حال تبدیل شدن به شخصی مطمئن‌تر، آسوده‌تر، و خلاق‌تر نورانی سازد. چند بار بر این مراقبه‌ی هدایت شده متمرکز شوید تا بدن‌تان را برای جوانی دوباره پرانرژی سازید.

۶ـ شما اکنون همساز با روح‌تان به ارتعاش درمی‌آیید. رنگهای موجود در میدان انرژی شما رنگهایی جوانی‌بخش هستند. اکنون عوامل جوان‌ساز کالبد جسمانی را تشکیل دهید. خود را ببینید که غذاهای متناسب با سنخ بدن‌تان و از میزان ایده‌آل، نور آفتاب، خواب، و ورزش بهره‌مندید. خود را ببینید که روحیه‌ای سبکبار برپا می‌دارید که شما را وامی‌دارد همواره بخندید و لبخند بزنید، با دوستان‌تان گرم بگیرید، با موسیقی زیبا در درون به رقص درآیید، و از زیبایی دل‌انگیز طبیعت ـ درختان، قطرات باران، ریزش برف، و گلها ـ لذت ببرید.

۷ـ این گامهای جوانی‌بخش را وارد تصویر شفابخش خود کنید. خود را ببینید که در هماهنگی زندگی می‌کنید، و قلب‌تان به روی عشق و بخشش تمام خطاهای خودتان و دیگران باز است. خود را ببینید که سپاسگزاریهای صمیمانه‌ای ابراز می‌دارید، همساز با آهنگ روح‌تان زندگی می‌کنید، ذهن‌تان را با پزشک درون‌تان نورانی می‌کنید، و عوامل مادی سرزندگی و نشاط را برای بدن خود فراهم می‌آورید. هر یک از اینها را در یک زمان انجام دهید و صحنه‌ای ایجاد کنید که هر یک را در بر می‌گیرد.

۸ـ همین الان خود را ببینید که در جشن تولد صدسالگی‌تان دوستان خوبی دور و برتان را گرفته‌اند. توجه کنید که در این جشن چگونه به نظر می‌رسید و مشغول انجام چه کاری هستید.

اکنون به تصاویری که به شکل خودکار از خود در صد سالگی ساختید

بنگرید. آیا در این تصاویر نشسته بودید؟ پس خودتان را برخیزانید. آیا ضعیف و خرفت به نظر می‌رسیدید؟ پس در صد سالگی به خود سرزندگی بیفزایید. خود را ببینید که در برابر جمع یک سخنرانی حکیمانه، شوخ‌طبعانه، و عاشقانه ایراد می‌کنید. اگر این سن بسیار دور دست و دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد، آن را به هفتاد یا هشتاد سالگی کاهش دهید. تا زمانی که به یادگیری چیزهای بیشتر از روح‌تان، یا به آموزش نحوه‌ی گذراندن زندگی با شادی و کمال بیشتر ادامه می‌دهید، می‌توانید خود را جوان‌تر سازید تا با این تصاویر تطابق پیدا کنید. یک پزشک ۱۰۲ ساله، که هنوز مشغول طبابت است، خود را جوان ساخته است تا با تصاویرش مطابقت پیدا کند. پزشک دیگری که متخصص کودکان است و نود و دو سال دارد، هر روز مراجعان جوان‌اش را در تصویر خود می‌بیند. در هر حال، سن شما نیست که ثابت می‌کند خود را جوان کرده‌اید. کیفیت زندگی، لذتی که از زندگی می‌برید، و با روحیه و جستجوگر بودن شماست که در این زمینه اهمیت دارد.

۹ـ شما همچنین می‌توانید تجربیات ویژه‌ای را به آینده‌تان پیوند بزنید ـ حتی آینده‌ی نزدیک‌تان. یک سورپریز جالب برای سه روز آینده‌تان تدارک ببینید. تصور کنید که به هنگام بیدار شدن از خواب،، انرژی و رنگهای جوانی بخشی را از فرشتگان شفابخش دریافت می‌دارید. تصور کنید سه روز بعد، هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، رنگهای شفاف روشنی بر بدن شما جاری می‌شوند، به منافذ روح‌تان می‌روند و از آنجا به بافتها، اعضا، و عضلات‌تان وارد می‌شوند. ببینید این رنگها چشمان شما را پاکسازی می‌کنند، پوست شما را نرم می‌کنند، صدای شما را تقویت می‌کنند. تاریخ آن روز را در تقویم علامت بزنید، و زمانی که آن روز فرا رسد، توجه کنید که

آیا احساس بهتری از همیشه دارید، و آیا پرانرژی‌تر، مسرورتر، و متعادل‌تر از اکنون هستید یا خیر.

۱۰ـ اگر در تصورتان از آینده، خود را در نوسان بین یک بدن مثبت و منفی یافتید، این تصاویر متناوب را بکاوید. تصویر منفی را وارد کنید، به آن بنگرید، آن را تاریک کنید، و سپس تصویر مثبت را به درون آورید. به آن بنگرید، آن را تاریک کنید، و تصویر منفی را دوباره وارد کنید. این کار را چند مرتبه انجام دهید، و در هر بار بیشتر از یک یا دو ثانیه صرف هر تصویر نکنید. بعد، تصویر مثبت را شفاف‌تر کنید و رنگها را کاملاً زنده کنید. اندازه‌ی آن را دو برابر بزرگ‌تر کنید. به تصویر مثبت آینده‌تان صدا اضافه کنید و بگذارید زنده شود. با ورود تصویر منفی، آن را مبهم، خارج از تمرکز، و سیاه و سفید کنید. به تناوب تصاویر ادامه دهید تا وقتی تصویر منفی ظاهر می‌شود هیچ صحنه‌ای در آن باقی نمانده باشد ـ فقط یک کادر سفید توخالی. اکنون در تصویر مثبت و جوان‌شده‌ی خود در تصویر سه بعدی شفابخش‌تان غوطه‌ور شوید و تا زمانی که نور و رنگ آن در ذهن شما به شکل واضح حک شود، به آن بنگرید.

فصل بیست و یکم

افزایش نور سلولی

شما فرمانروای قلمروی بسیار وسیعی هستید که جمعیت ساکنان آن بسیار بیشتر از جمعیت ساکنان کره‌ی زمین است ـ جمعیتی بیش از شصت تریلیون. تمام سلول‌های موجود در بدن شما تحت کنترل شما هستند. دنیای آنها بدن شماست و شما خداوندگار آنها هستید. آنها با تکامل شما تکامل می‌یابند. اگر آنها به همراه شما تکامل پیدا نکنند، شما از پیشروی بازمی‌مانید؛ تعارضات درونی نیرومندتر می‌شود، و آنها نمی‌توانند از شما حمایت کنند. اگرچه شعور سلولهای شما محدود است، ارتقاء یافتن آنها منجر به اعمال و خدمات تخصصی‌تر پیشرفته در آنها می‌گردد. سلولهای شما به افکار شما گوش می‌دهند و از آنها تبعیت می‌کنند. افکار شما فرمانها و قوانین آنها هستند. آنها بر اساس قوانینی زندگی می‌کنند که شما برپا می‌دارید.

شما هر چه فکر کنید، بلافاصله به سلولهای شما منتشر می‌شود، و آنها با وفاداری کامل این حالت را به خود می‌گیرند. اگر شما در مورد خود

یا بدن‌تان به گونه‌ای منفی فکر یا صحبت کنید، سلولهای شما واکنش نشان می‌دهند. سلولهای تحت فرمان ناظر هر دستگاهی، خدمتکارانی گوش به فرمان و وفادار هستند که پیوسته در راه اجرای فرمانهایی که شما صادر می‌کنید عمل می‌کنند، درست همان‌گونه که ناظران شما پیوسته برای اجرای فرمانهای شما عمل می‌کنند. تا زمانی که این سلولها در قلمروی شما زندگی می‌کنند، برای بقا و تکامل خود کاملاً به شما وابسته هستند، درست همان گونه که شما برای داشتن یک زندگی جسمانی در این سیاره به آنها وابسته هستید.

نوسان سلولی با روح

بالا بردن نور سلولی، بدن شما را قادر می‌سازد تا نسبت به قبل با نور بیشتری سر و کار داشته باشد. سلولهای شما شروع به جذب نور خورشیدی می‌کنند و یک کانون نور درخشان می‌یابند. در عالم مادی، افزایش نور سلولی بیش از هر تغییر دیگری جلوی پیری را می گیرد. زمانی که شما برای نخستین بار قدم به جزیره‌ی فرشتگان گذاشتید، شروع به افزایش نور سلولی کردید. نوری که شما به هنگام همکاری با فرشتگان شفابخش و روح‌تان وارد خود کردید، تاکنون تأثیراتی بر بدن شما گذاشته است. اعمالی که با مثلث نوری خود انجام می‌دهید، ارتباطی که با ناظران دستگاههای بدن‌تان برقرار می‌کنید ـ تمام ارتباطات جدید شما ـ به‌گونه‌ای سامان‌یافته مجراهایی جدید ایجاد می‌کند که نور سلولی را افزایش می‌دهد. حتی به هنگام خواندن این فصل، سلولهای نورپذیری را می‌یابید و سلولهای کم‌نور را به بیرون می‌رانید. این جریانی پیشرونده است که تا زمانی که شما به ملاقات با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود

ادامه می‌دهید دوام پیدا می‌کند.

افزایش نور سلولی شما را قادر می‌سازد تا به سطوح بالای عوالم روحی برسید. زمانی که درصد بیشتری از سلولهای شما قادر می‌شوند نوری بیشتر در خود نگاه دارند، دستگاهها، اعضا، غدد و اندامهای شما شروع به نوسان با نوای ارتعاشی روح‌تان می‌کنند. یک نوسان هماهنگ بر پا می‌گردد که کارآیی آنها را افزایش می‌دهد. بعد از آن شخصیت شما می‌تواند همساز با نوای خالص عشق روح‌تان نوسان یابد. این بدین معناست که شما نه تنها می‌توانید به هنگام مراقبه به اوج برسید، بلکه می‌توانید این جرقه‌های نور را که به سوی شما می‌آیند، مدت طولانی‌تری در خود نگاه دارید.

افزایش نور سلولی دست در دست پیشرفت روحی و معنوی به پیش می‌رود. به هنگامی که درصد بیشتری از اتمها، مولکولها، و سلولهای میدان انرژی شما نور بیشتری را در بر می‌گیرند، می‌توانید در مسیر تکامل خود به مرحله‌ی بعدی قدم بگذارید. هر بار که مثلث نور خود را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان تشکیل می‌دهید و با فرشتگان شفابخش کار می‌کنید، ولتاژ بالایی از انرژی از کالبد اثیری و از مراکز انرژی‌تان به گردش می‌افتد. این انرژی از آنجا به غدد درون‌ریز و جریان خون شما وارد می‌شود تا به تک تک سلولهای بدن شما نور وارد سازد.

ایجاد سلولهای مجهز به نور خورشیدی

زمانی که نور روح‌تان را وارد زندگی خود می‌سازید، سلولهایی که قبل از وارد ساختن این نور، بسیار کارامد بودند ممکن است برای به کار بردن این نور عظیم خیلی کند و ناتوان گردند. آنها گیرنده‌هایی برای نور

خورشیدی ندارند بنابراین نمی‌توانند از عهده‌ی انرژی انبوهی که درون شما جاری می‌شود برآیند و بدن و ذهنی جوان و بانشاط ایجاد کنند. از آنجا که این سلولها توانایی محدودی برای تولید مثل دقیق دارند، DNA یا رمزهای ژنتیکی آنها شروع به تعبیر نادرست رمزهای صحیح می‌کنند. با وجود کندارتعاش بودن این سلولها برای ایجاد هماهنگی با نوای ارتعاشی روح‌تان، می‌توان بسیاری از آنها را به کمک فرشتگان شفابخش به سلولهایی مجهز به نور خورشیدی تبدیل ساخت. سلولهایی که برای هماهنگی با بدن‌تان تکامل نیافته‌اند بیرون رانده خواهند شد تا برای سلولهایی که قادر به این کار هستند جا باز شود. روند افزایش نور سلولی بسیار پیچیده است. خوشبختانه لازم نیست که شما همه‌ی گامهای این روند را بردارید بلکه تنها لازم است گامهایی را بردارید که این تغییرات را امکان‌پذیر می‌سازند.

سلولهای مجهز به «نور خورشیدی» از مصالح ساختمانی جدیدی از ماده‌ی زیراتمی استفاده می‌کنند. این سلولها همچون خورشیدی در ابعاد کوچک می‌درخشند و مولکولها و اتمهای آنها با «نور خورشیدی» مرتعش می‌شوند. این سلولها به دلیل اینکه ارتعاش بالایی دارند در برابر بیماری مقاوم هستند. آنها به دلیل هماهنگ بودن با روح شما، با همان سرعت سلولهای مجهز به نور زمینی از بین نمی‌روند. این سلولها بسیار مقاوم هستند. آنها دارای دوره‌ی طولانی‌تر تقسیم سلولی دقیق از سلولهایی با ارتعاشات پست‌تر هستند. آنها یک سنخ بدنی کاملاً جدید ایجاد می‌کنند. اگر شما از مقدار متناسبی از سلولهای مجهز به نور خورشیدی در بدن‌تان بهره‌مند شوید، ارتعاش کل بدن شما بالاتر می‌رود. مغز شما به عوالم روحی پذیراتر، قلب شما نیرومندتر، و دستگاه غدد شما فعال‌تر و

متعادل‌تر می‌شود. رگهای شما قابلیت انعطاف‌پذیری از دست‌رفته‌ی خود را باز می‌یابند. جذب اکسیژن شما توسعه پیدا می‌کند، حافظه‌ی شما شفاف‌تر، و عواطف شما ملایم‌تر و مثبت‌تر می‌شوند.

تغذیه‌ی سلولهای مجهز به نور خورشیدی

سلولهای مجهز به «نور خورشیدی» سلولهای بسیار متمایزی هستند که به کیفیت عالی‌تری از غذا، نور آفتاب، و اکسیژن نیاز دارند. آنها قادر نیستند با تغذیه‌ی ناقص به زندگی ادامه دهند، یا در محلهای تاریک رشد پیدا کنند. آنها با ورزشی که دارای آهنگی ملایم و آرام است، ورزشی که آن را لذت‌بخش می‌یابید شکوفا می‌شوند. با وجود این، آنها باید دارای تغذیه‌کننده‌هایی باشند که تنها روح و فرشته‌ی خورشیدی شما قادر به فراهم کردن آن هستند، یعنی جریان مداوم نور روحی از ناظران تمام دستگاهها و از پزشک درون‌تان.

عامل فراهم ساختن این مجرای انرژی حیات برای سلولهای دگرگون شده، خود شما هستید. شما از طریق آرام نشستن و ایجاد مثلث نور طلایی خود با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان، نقش این عامل را به عهده دارید. شما این کار را زمانی انجام می‌دهید که پی می‌برید نوری که وارد دنیا می‌کنید تفاوتهایی ایجاد می‌کند. شما برانگیخته می‌شوید که در پاسخ به ندای روح‌تان با آن کار کنید- ندایی برای در بر گرفتن شعور و سرور گسترده در زندگی‌تان و انتقال آن به دیگران به بهترین روش ممکن. نور خورشیدی به وسیله‌ی کسانی که در مسیر نور قرار دارند ایجاد می‌شود- مسیر خدمت به دیگران از طریق نور، عشق، و شعور.

حالتهای عاطفی: مأموران مخفی جوانی سلولی

حالتهای عاطفی شما به انرژی‌ای که از روح‌تان به سوی سلولها جریان دارد رنگ می‌بخشند. زمانی که عواطفی آرام، شفاف، و انباشته از نور دارید، سلولهای شما نور روحی را رها از هر مانعی دریافت می‌کنند. اگر عواطف شما به طور پیوسته با افسوس خوردن به حال گذشته و نگرانی از آینده انباشته باشد، رنگهای آنها مقدار زیادی از نور روح را از بین خواهد برد.

عواطف شما با زنجیره‌ای از فرمانها که اساساً آنی هستند به سلولهای شما منتقل می‌شوند. سلولهای شما چنان پیوند محکمی با عواطف‌تان دارند که حتی زمانی که شما طعم لذتی مختصر را می‌چشید، سلولهای شما نیز لذت می‌برند. آنها دائماً نسبت به لحن احساسات شما درباره‌ی خود و زندگی‌تان واکنش نشان می‌دهند. اگر شما در حالتی از سبکباری و بذله‌گویی قرار داشته باشید، سلولهای شما از این الگو تبعیت می‌کنند و آنها نیز سبکبار و گشاده‌رو می‌شوند. زمانی که شما آرام هستید، آنها نیز آرام می‌شوند، و شاد، هنگامی که شما شاد هستید. زمانی که مراقبه می‌کنید، آنها تغذیه می‌شوند و در آرامش قرار می‌گیرند. هنگامی که شما با عشق به عمل می‌پردازید، هاله‌ی آنها وسعت می‌یابد.

ارسال پیام به سلولها

همه‌ی حالتهای عاطفی دارای طبیعت مثبت، نظیر امیدواری، گشاده‌رویی، خوش‌بینی، یا شور و اشتیاق، به شکل نامحدودی سلولهای شما را جوان می‌سازند و به عوامل انرژی‌بخش شما تبدیل می‌شوند. هر

عاطفه‌ی مثبتی پیامی را به سلولهای شما منتقل می‌کند. به عنوان مثال، خنده، سلولهای ایمنی، سلولهای ریوی، و سلولهای کلیوی نیرومندی پدید می‌آورد و در عین حال، شما فرمانهایی به سلولهای‌تان ارسال می‌دارید مبنی بر اینکه سالم و قوی شوند. زمانی که شما احساس عشق می‌کنید، سلولهای موجود در جریان خون شما انرژی‌هایی جوانی‌بخش دریافت می‌دارند. زمانی که از زیبایی لذت می‌برید، سلولهای پوست شما جوان می‌شوند. حتی زمانی که مواقعی را که این عواطف را حس کرده‌اید به یاد می‌آورید، سلولهای شما جوان می‌شوند. زمانی که به نحو شفافی حس عشق و قدرشناسی، خندیدن، و لذت بردن از زیبایی را تصور می‌کنید، آنها جوان می‌شوند. سلولهای شما بین گذشته، حال، و آینده تمایزی قایل نیستند. آنها از تمام انواع چنین پیامهای حاکی از شادمانی و عشق تغذیه می‌شوند.

اگر شما به طور کامل به حقیقت این موضوع پی ببرید، برای ایجاد حالتهای عاطفی‌ای در خود که باعث دگرگونی کامل سلولهای‌تان می‌شوند انگیزه‌ی زیادی خواهید داشت. می‌توانید احساساتی را که از آنها لذت می‌برید، صرفاً از طریق فکر کردن درباره‌ی مواقعی در گذشته که این احساسات را داشتید و تصور اینکه دارا بودن آنها در آینده چگونه خواهید بود، ایجاد کنید. این کار این احساسات را به زمان حال شما می‌آورد، و در عین حال شما الگویی ایجاد می‌کنید که دوست‌داشتنی‌ترین و مفرح‌ترین جنبه‌ی وجود دیگران را جذب شما می‌کند. می‌توانید بعد از تصمیم‌گیری برای انجام این کار، زندگی عاطفی‌تان را بازسازی کنید، و در هر موقعیتی عواطف آکنده از نور را به جای عواطف تاریک جایگزین سازید. زمانی که این جریان روی می‌دهد،

شما حتی شروع به احساس خوش‌بینی بیشتر در مورد خود و زندگی‌تان می‌کنید. سلولهای شما بلافاصله این پیام را در همه جا گسترش می‌دهند و شما قانون جدیدی را به آنها منتقل می‌کنید که دقیقاً آنچه را مورد نظر شماست در بدن‌تان ایجاد می‌کند.

سفری برای ارتقای سلولهای بدن‌تان

۱ـ به حیات معبد شفا بروید، و با رنگها حمام کنید. نفس عمیقی بکشید، و در زمانی که مثلثی از نور را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان تشکیل می‌دهید آن را در سینه نگاه دارید.

۲ـ بگذارید فرشتگان عشق الهی سایه‌های پررنگی از رنگ گُلی را بیاورند تا تک تک حالتهای عاطفی شما را لمس کنند. دقایقی با این فرشتگان شفابخش به سر برید.

۳ـ اکنون مجسم کنید که فرشتگان رنگهایی سبز، آبی، و بنفش را ارسال می‌کنند تا عواطف شما را نورانی سازند و به آنها کیفیتی درخشان بیفزایند.

۴ـ اکنون فرشتگان شفابخش از اصوات استفاده می‌کنند. بگذارید این پیامهای صوتی، رقص عشق را در DNA سلولهای‌تان ایجاد کند. تصور کنید که این صداها مولکولهایی را جذب می‌کنند که آرامش ایجاد می‌کنند، مولکولهایی که به شما انرژی می‌بخشند، و مولکولهایی که باعث خوشی می‌شوند. تظاهر کنید که می‌توانید این مولکولهای متعالی را احساس کنید که به سلولهای شما درازی عمر، قدرت، و ایمنی در برابر بیماریها می‌بخشند. تصور کنید که آنها علائمی را منتشر می‌کنند که سلولهای شما را در توالی صحیح و دقیق به سلولهای مجهز به «نور خورشیدی» دگرگون می‌سازند.

۵ـ بگذارید پزشک درون‌تان به شما نشان دهد که چگونه از فرشتگان

شفابخش حمایت کنید. با جاری شدن این رنگها و پرتوهای نور خورشیدی بر عواطف و سلولهای‌تان، آنها به گونه‌ای طبیعی سلولهایی برتر ایجاد خواهند کرد. این سلولها را ببینید که تکثیر می‌شوند و هاله‌ی ملایمی از نور را در اطراف سر، شانه‌ها، سینه، تا زیر بازوهای شما ایجاد می‌کنند.

۶ـ این تجربه‌ی دگرگون شدن عواطف و سلولهای‌تان به‌کمک نور، عشق، رنگ و صدا را به تصویر سه بعدی شفابخش‌تان اضافه کنید. ببینید که سلولهای‌تان با نور می‌درخشند ـ درخششی که در سرتاسر عمرتان دوام خواهد داشت.

فصل بیست و دوم

نور درمانی بیماریهای مزمن و جراحتهای ناشی از سوانح

اگر شما به ناراحتیهای مزمنی نظیر بیماری قلبی، آرتریت، خشکی مفاصل، یا ناراحتیهای برونشی و غدد مبتلا هستید، شاید بر این باور باشید که اینها معضلاتی همیشگی و برگشت‌ناپذیر هستند. اما این تنها یک باور است. شما می‌توانید بسیاری از فرسودگیهای سلولی را، صرف نظر از اینکه آسیبهای ناشی از آن در ظاهر تا چه حد جدی به نظر می‌رسد، به حالت اولیه بازگردانید. شما همچنین می‌توانید آسیبهای ناشی از سوانح را نیز شفا دهید. در این فصل شما خواهید دید که چگونه اشخاصی بیماریهایی را که ممکن است به باور شما درمان‌ناپذیر باشند شفا داده‌اند، و یاد خواهید گرفت که چگونه این کار را در مورد خود انجام دهید. همانگونه که خواهید دید، این، روش تسلط ذهن بر ماده نیست، بلکه روش استفاده از جریان انرژی روحی در ذهن و ماده است. ترمیم و شفای آسیبها بر محور رها ساختن سلولهای‌تان از الگوهای ندیمِ واکنش در قبال شوک و سانحه قرار دارد.

تعیین مرزهایی جدید

چندین سال پیش خانمی که به دلیل خشکی و ورم مفاصل بسرعت در حال از دست دادن توانایی کار کردن و حتی راه رفتن بود، تصمیم گرفت با تلاشهای خلاق خودش آسیب وارد شده به بدن‌اش را درمان کند ـ در غیر این صورت در عرض چند ماه بر روی صندلی چرخ‌دار بمیرد. وضعیت او روز به روز وخیم‌تر می‌شد و کمکهای پزشکی تأثیری به حال او نداشت. او با مطالعه‌ی هر چه که می‌یافت، تمام وجودش را صرف شفای آسیب وارد شده به مفاصل‌اش، که به گفته‌ی دیگران درمان‌ناپذیر بود، کرد. او نمی‌دانست که آیا موفق خواهد شد یا نه، اما هیچ راه بازگشتی نداشت. او با به کمک طلبیدن روح و فرشتگان شفابخش شروع به کار کرد و در هر روز چند بار، به تمرین خواندن، سرودن، و مراقبه کردن در کنار روح‌اش اقدام کرد. سپس با تغییر شیوه‌ی تغذیه خود شروع به مراقبت از کالبد جسمانی‌اش کرد. در مرحله‌ی بعد، با اتخاذ تصمیم ایستادن به روی پای خود و تعیین مرزهایی جدید در زندگی، به پاکسازی حالتهای عاطفی خود پرداخت. او با تجدید نظر درباره‌ی میزان مسؤولیتهایش و پذیرش محدودیتهایی که در این زمینه داشت، و با تغییر اتهاماتی که متوجه خود می‌ساخت به گفتارهایی آگاهانه و مثبت در مورد خود، ذهن‌اش را پالود. او در قبال راهنماییهای روح‌اش پذیراتر شد و هر گامی را پیشنهادی از جانب روح‌اش تلقی کرد. به مدت شش ماه درمانگری را جستجو کرد که می‌توانست به رفع مشکل او کمک کند و سرانجام او را یافت. در آغاز هیچ تغییری در وضعیت سلامتی او روی نداد. اما بتدریج علائم ناراحتی او تخفیف یافت، و تا پایان سال، بدون احساس دردی در مفاصل‌اش راه می‌رفت. شفای بیماری این خانم تا حد کسب دوباره‌ی سلامتی کامل

ادامه یافت.

این ماجرا یازده ماه قبل اتفاق افتاد، و امروز نه تنها هیچ نشانه‌ای از بیماری در این خانم دیده نمی‌شود بلکه نسبت به زمانی که آرتریت به بدن او صدمه زده بود، در سطحی بالاتر عمل می‌کند. او به نحوی چشمگیر سالم، شاداب، و پر شور و شوق است. هم اکنون این خانم مؤسسه‌ی انتشاراتی موفقی را اداره می‌کند و تعادلی را بین کار و تفریح برقرار کرده است. او تنها کتابهایی را منتشر می‌کند که باور دارد هم شفابخش است و هم تحول‌ساز. هر روز شنا می‌کند، غذاهای سالمی می‌خورد، و هر صبح و عصر به انجام مراقبه می‌پردازد.

پاکسازی سموم عاطفی

خانم دیگری با شرکت در دوره‌ی نوردرمانی آسیب وارد شده به بدن‌اش را که بتدریج دامنه‌ی فعالیت‌اش در دنیا را محدود می‌ساخت شفا داد. او به چنان آرتریت شدیدی در دستهایش مبتلا شده بود که حتی نمی‌توانست دری را باز و بسته کند، و چنان خشکی‌ای در مفاصل‌اش داشت که با تحمل درد شدیدی راه می‌رفت. این خانم، پس از اینکه پزشک معالج‌اش موفق به درمان بیماری او نشد، به درخواست کمک از روح‌اش اقدام کرد. روح‌اش به او نشان داد که بدن او سرشار از مواد مسمومی است که در نتیجه‌ی یک تعارض درونی ایجاد شده‌اند. او در سطح بیرونی این تعارض را پنهان کرده بود، اما این تعارض چنان قوی بود که بدن‌اش آن را در مفاصل‌اش ذخیره کرده بود. از همان لحظه‌ای که این خانم فرشتگان شفابخش را به کمک طلبید، هر روز به گام بعدی روند شفابخشی‌اش هدایت شد. کتابهایی در دسترس او قرار گرفتند که

ورزشهای ملایم آبی را برای دستها و مفاصلش آموزش می‌دادند. او نوارهای مراقبه‌ی هدایت شده نوردرمانی را پیدا کرد و صبح و شب به آنها گوش داد. طولی نکشید که بدن‌اش این احساس را یافت که گویی بار سنگینی را از دوش‌اش برداشته‌اند. ورمهای او ناپدید شدند، دردهایش از بین رفت و خیلی زود دوباره توانایی استفاده‌ی کامل از دستها و پاهای‌اش را به دست آورد. اکنون هیچ علامتی از بیماری در او دیده نمی‌شود.

شما هم می‌توانید همانند این خانم آسیبهای موجود در بدن‌تان را برای رفع هر چیزی که مانعی در برابر رسیدن نور فرشتگان شفابخش به سلولهای‌تان به شمار می‌آید، ترمیم کنید. اگر دچار نارسائیهایی در بدن‌تان هستید، آن را دعوتی برای همکاری با فرشتگان شفابخش در هر روز بدانید ـ نه فقط یک‌بار در روز، بلکه هر روز چند بار برای دقایقی، بویژه شبها به هنگام خواب. هر چیزی را که شما را از حمایت و تشویق ادامه‌ی کار تا زمان رفع کامل علائم بیماری‌تان بهره‌مند می‌سازد به کار گیرید ـ نظیر ملاقات با دوستان و گروههایی با علایق مشترک، مطالعه‌ی کتابهای روحی، یا گوش دادن به نوارهای مراقبه.

نوردرمانی آسیبهای ناشی از سوانح

نوردرمانی آسیبهایی که در نتیجه‌ی سانحه‌ای بوجود می‌آیند بسیار شگفت‌انگیز است. اگر در نتیجه‌ی حادثه‌ای، سر یا پای‌تان صدمه ببیند، مچ پای‌تان پیچ بخورد، انگشت دست‌تان بریده شود، یا اینکه پایتان بلغزد و به زمین بخورید، می‌توانید واکنش طبیعی بدن‌تان به این حوادث را به حالت اولیه بازگردانید یا اینکه به نحو چشمگیری کاهش دهید. هر چقدر سریع‌تر کار کنید، به نحو کامل‌تری می‌توانید زخم‌ها و جراحت‌ها را التیام

دهید و درد را متوقف سازید. روند انجام این کار ساده و در عین حال بسیار مؤثر است. اگر چه ممکن است هم اکنون بدان نیازی نداشته باشید، این شیوه را به ذهن بسپارید تا بتوانید به هنگام بروز حادثه‌ای از آن استفاده کنید.

نخستین چیزی که به هنگام بروز حادثه‌ای ـ کوچک یا بزرگ ـ باید به خاطر داشته باشید این است که آسیبی که به شما وارد می‌شود در صورت سرعت عمل سریع شما، «می‌تواند» به حالت اولیه بازگردانده شود. بعد، شما مراحلی را که بلافاصله قبل از حادثه روی داده‌اند تکرار خواهید کرد و این مراحل را به گونه‌ای تغییر خواهید داد تا واقعیت جایگزینی را ایجاد کنید که در آن، آن حادثه اتفاق نمی‌افتد. اگر شما گامها یا حرکات بدن‌تان را عملاً دنبال کنید، این کار نتیجه‌ی بهتری از صرف تصور واقعیت جدید در بر خواهد داشت. شما با همکاری فرشتگان شفابخش نشانه‌های آسیبی را که از طریق دستگاه عصبی‌تان ارسال می‌شود تغییر خواهید داد، و با همکاری پزشک درون‌تان واقعیت جدیدی را که آن آسیب را به حالت اولیه بازمی‌گرداند جایگزین خواهید ساخت.

خانمی پس از پیچ خوردن مچ پایش به هنگام قدم زدن در جنگل از این شیوه استفاده کرد. در آغاز درد پای او چنان شدید بود که با گرفتن مچ پای خود در دست، به عقب و جلو جست و خیز کرد. او می‌دانست که باید تا زمانی که قادر به راه رفتن است هر چه سریع‌تر از جنگل بیرون برود، اما درداش به اندازه‌ای شدید بود که نمی‌توانست روی پای خود بایستد. این خانم مثلثی از نور را با روح و فرشته‌ی خورشیدی‌اش ایجاد کرد و توانست با گذاشتن پای خود دقیقاً در چاله‌ای که باعث پیچ خوردن مچ‌اش شده بود، گامهایش را دنبال کند. با این کار او به پزشک درون‌اش تصویر

جدیدی ارائه کرد مبنی بر اینکه هیچ حادثه‌ای روی نداده است. در آغاز، با داشتن این باور که با وقوع حادثه‌ای، آن حادثه دیگر تغییر نمی‌یابد و نمی‌تواند تغییر یابد، نسبت به تأثیر این شیوه شک و تردید داشت. اما علی رغم این شک و تردید، پافشاری کرد و چندین بار گام برداشتن خود را تکرار کرد تا صحنه‌ی جدیدی بسازید و واقعیت جدیدی را خلق کند. پس از اتمام این کار، درد او تقریباً ناپدید شد. وقتی او به منزل‌اش بازگشت و منتظر درد و ورم پاهایش ماند، هرگز چنین اتفاقی نیفتاد. چنان بود که گویی اصلاً حادثه‌ای اتفاق نیفتاده بود. پزشک درون او واقعیت جدید را پذیرفته بود و آسیب وارد شده را قبل از اینکه عملاً به سلولهای کالبد جسمانی او آسیبی وارد سازد در کالبد اثیری او برطرف کرده بود. این خانم دریافت که فرشتگان شفابخش در این ماجرا نقشی عمده داشتند، اما فرشتگان بدون همکاری مشتاقانه‌ی او برای ایجاد و جایگزینی یک واقعیت جدید برای پزشک درون‌اش، قادر نبودند مؤثر واقع شوند.

در موردی دیگر مردی پس از اینکه سرش به لبه‌ی میزی خورد تقریباً بی‌هوش شد. او شیوه دوباره‌سازی این صحنه را به یاد آورد و چندین بار عمل صحیح خم شدن به روی زمین بدون برخورد به میز را تکرار کرد. با اجرای این شیوه، درد او بسرعت ناپدید شد و آماس بزرگی که انتظارش را داشت هرگز ظاهر نشد. مرد دیگری در آشپزخانه دست‌اش را برید و فوراً مراحلی را که منجر به بریده شدن دست‌اش شده بود تکرار کرد تا واقعیت جدیدی را به پزشک درون‌اش بنمایاند. زخم ایجاد شده، که معمولاً بهبود آن چند روز طول می‌کشد، بلافاصله بسته شد و چنان سریع شفا یافت که روز بعد چروک ناشی از به هم پیوستن دو طرف زخم کاملاً مشهود بود.

برخی از پزشکان یاد گرفته‌اند با بیماران‌شان صحبت کنند و ذهن ناخودآگاه آنان را متقاعد سازند که آسیب ناشی از سوختگی شدید یا انفجار، بسیار خفیف است و بزودی شفا می‌یابد، در حالی که آن آسیب در عمل بسیار جدی است و بهبود آن معمولاً ماهها یا سالها طول خواهد کشید. این پزشکان با این کار پزشک درون بیماران را هدایت می‌کنند تا شروع به بازگرداندن آسیب وارده به حالت اولیه کند و دوره‌ی شفای طبیعی را کوتاهتر سازد. این کار به دست پزشکانی که متخصص درمان آسیبها، از طریق تغییر آنچه واقعاً اتفاق افتاده است به تصویری مثبت‌تر هستند، بارها انجام یافته است. چنان سوختگیهای شدیدی بسرعت بهبود یافته‌اند که اگر برای بهبودشان از این شیوه استفاده نمی‌شد، به پیوند پوست در طول دوره‌ای طولانی احتیاج داشتند. به جای سوختگی درجه سه، آسیب ناشی از سوختگی می‌تواند به سوختگی درجه‌ی یک و دو تغییر یابد و سپس خیلی سریع‌تر بهبود یابد. شاید پزشک از این موضوع آگاه نباشد که با این کار فرشتگان شفابخش را فرامی‌خواند تا با پزشک درون بیمار کار کنند، اما فرشتگان شفابخش این نوع شفاهای خارق‌العاده‌ی آسیبها و صدمات را به همان ترتیب ایجاد می‌کنند.

هنگامی که پزشک یا درمانگر تلقینات مثبتی را مبنی بر اینکه شفای بیمار بسرعت صورت خواهد گرفت وارد ذهن بیمار می‌سازند، پزشک درون بیمار بر اساس این تصاویر جدید عمل می‌کند، درست همان گونه که شما با تصویر شفابخش‌تان کار می‌کرده‌اید. پزشک درون، با کمک فرشتگان شفابخش، نسبت به این تصاویر به عنوان یک حقیقت واکنش نشان می‌دهد.

در تمرین زیر می‌توانید نحوه‌ی پیشگیری یا تخفیف آسیبهای ناشی از

یک حادثه را بیاموزید. روند انجام این تمرین، همانند همه‌ی روشهای نوردرمانی، بسیار آسان است و به ایمان و باور شما بر مؤثر بودن آن بستگی ندارد- بلکه به اراده‌ی شما برای ایجاد واقعیتی جدید، و ارتباط شما با فرشتگان شفابخش وابسته است.

مراحل نوردرمانی آسیبهای ناشی از سوانح

۱- بمحض وقوع یک حادثه، با صدای بلند از آن بخش از بدن‌تان که دچار جراحت شده است عذرخواهی کنید. از ناظر دستگاه آن، از سلولها، و از پزشک درون‌تان عذرخواهی کنید. به آنها بگویید که اشتباه پیش آمده را جبران خواهید کرد. حادثه را به گردن آب و هوا، وضع جاده، مسیر انتخابی، یا اشخاص دیگر نیندازید. مسؤولیت کامل آن را بر عهده گیرید. به هنگام عذرخواهی از پزشک درون‌تان، بر آن تأکید ورزید که شما فوراً اقدام به پیشگیری از آسیب بالقوه خواهید کرد. برای این مرحله سی ثانیه صرف کنید.

۲- مثلث نورانی‌تان را با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود ایجاد کنید. شصت ثانیه صرف این مرحله کنید.

۳- صحنه‌ای را که روی داده است از نو ایجاد کنید. گام نخستینی را که باعث حادثه شد فرابخوانید، و شروع به اجرای دوباره‌ی صحنه‌ی حادثه از دو یا سه مرحله قبل از حرکتی که منجر به حادثه شد کنید. صحنه را دوباره به نمایش درآورید، این بار هر یک از مراحل و حرکات را به نحو کامل و صحیحی اجرا کنید. تعادل شما کامل است، هدف شما کامل است، و شما بدقت گام برمی‌دارید، به طوری که هیچ حادثه‌ای اتفاق نمی‌افتد. بازسازی این صحنه را ادامه دهید و گامهای دیگری را به آن اضافه کنید که با این

واقعیت جدید جور درمی‌آید. اگر انگشت‌تان را بریده‌اید، به شکل متفاوتی چاقوی آشپزخانه را حرکت دهید تا پیاز را ببرد. یا در اطراف شیئی که پای‌تان بر روی آن سر خورده است قدم بزنید. پای‌تان را در موقعیتی که به هنگام گام برداشتن دچار پیچ‌خوردگی شد قرار دهید و بدون پیچ خوردن پا به گام برداشتن خود ادامه دهید. با این کار نشان می‌دهید که اکنون می‌فهمید چرا و چگونه آن حادثه اتفاق افتاده است و اکنون می‌دانید که این وظیفه را چگونه به نحو صحیح بدون بروز حادثه‌ای انجام دهید.

۴ـ به گام آغازین صحنه بازگردید و برای بار دوم حرکات جدید را با حرکات کاملاً زماندار و متعادل مرور کنید. این صحنه را چندین بار اجرا کنید تا واقعیت جدید به همان اندازه‌ی واقعه‌ای که حقیقتاً اتفاق افتاده است، حقیقی جلوه کند. از فرشتگان شفابخش بخواهید همزمان با زدودن خاطره‌ی واقعه‌ی اصلی از ذهن‌تان، از دانش ارتعاش اصوات، رنگها، و نور به منظور القای این واقعیت به دستگاه عصبی‌تان استفاده کنند.

۵ـ تصور کنید که فرشتگان شفابخش سلولهای شما را به حالت اولیه بازمی‌گردانند تا با تصاویر این صحنه‌ی جدید جور درآیند. ببینید که سلولهای شما به ترمیم سریع از جانب فرشتگان شفابخش پاسخ می‌دهند.

۶ـ واقعیت جدید را به عنوان طرح و برنامه‌ی پزشک درون و ناظر آن بخش از بدن‌تان تجسم کنید تا از آن نسخه‌برداری کنند.

اگر چه ممکن است ندانید که چنین چیزی چگونه اتفاق می‌افتد، تجربه به شما نشان خواهد داد که این شیوه بارها و بارها مؤثر واقع می‌شود. به هنگامی که صحنه‌ی جدید را به نمایش درمی‌آورید، ممکن است بخشی از وجود شما باور نداشته باشد که شما می‌توانید آنچه را

روی داده است تغیر دهید. این بخش از ذهن‌تان را نادیده بگیرید و به «اجرای» خود ادامه دهید. ذهن منطق‌گرای شما سرانجام باور خواهد کرد که اجرای شما نوعی خیالبافی بی‌ضرر است. عمیق‌ترین شفاها زمانی روی می‌دهند که شما بتوانید صحنه را چنان بازسازی کنید که آنچه را اتفاق خواهد افتاد ببینید. پس از اینکه موفق شدید میزان تأثیراتی را ببینید که می‌توانید با اجرای مجدد اعمال‌تان برجای گذارید، دیگر مجبور نخواهید بود که پس از بروز حادثه‌ای احساس بیچارگی بکنید. (اگر باور دارید یکی از استخوانهای بدن‌تان شکسته است، یا جراحت شدیدی برداشته‌اید، احساس درونی خود را به کار گیرید و تا زمان رسیدن کمکهای پزشکی آرام و بی حرکت باقی بمانید. در این مورد، می‌توانید واقعیت جدید را چندین بار بدون اینکه حرکتی انجام دهید در ذهن‌تان به تصور درآورید و همچنان قادر باشید از ورم و دردهای بیشتر جلوگیری کنید.)

پیشگیری از یک بیماری در پیش رو

شما همچنین می‌توانید این شیوه‌ی شفا و برگشت دادن را برای پیشگیری از بیماری‌ها در همان نخستین دقایقی که احساس می‌کنید آنها وارد بدن شما می‌شوند به کار ببرید. شما بارها در مواقعی که یک بیماری در آستانه‌ی غلبه بر وجودتان قرار گرفته است، ناخودآگاهانه به آن اجازه داده‌اید تا بر شما مستولی شود. مواقعی که شما این اجازه را صادر کرده‌اید، یک بیماری خفیف، همچون یک ایده‌ی خوب جلوه کرده است. شاید برای خلاص کردن شما از دست چیزی که از انجام آن وحشت داشتید. نوع و شدت این بیماری کاملاً با این نیازها مطابقت خواهد

داشت. به عنوان مثال، یک نیاز جزیی، نظیر نیاز به فرصتی برای استراحت، ممکن است منجر به بروز یک بیماری ساده شود که تنها یک روز طول می‌کشد، و یک نیاز گسترده، نظیر نیاز به تجدید نظر در مسائل مالی، ممکن است بیماری عمده‌ای را با دوامی بیشتر، مثلاً برای یک یا چند هفته، فرابخواند. مقاومت در برابر انجام این کارهاست که وقتی شما سالم هستید راه را به روی وقوع یک بیماری می‌گشاید.

سفری برای پیشگیری از یک بیماری در پیش رو

۱ـ اگر احساس می‌کنید که در اثنای بیمار شدن قرار دارید، به جای اینکه خود را به دلیل خواب و خوراک کم سرزنش کنید، یا به حالتهای عاطفی‌ای که در واکنشهای شیمیایی بدن‌تان اختلال ایجاد کنند اجازه‌ی خودنمایی دهید، و یا کسی را به دلیل «انتقال» آن بیماری به شما مقصر بپندارید، در مورد تمایل خود برای بیمار شدن تجدید نظر کنید، و تصمیم بگیرید که راه بیماری در پیش رو را سد کنید.

۲ـ از ناظر دستگاه ایمنی‌تان به‌دلیل اغتشاشی که شما از طریق موافقت ناخودآگاهانه خود با بیمار شدن ایجاد کرده‌اید عذرخواهی کنید و ذهنیت‌تان در این مورد را تغییر دهید.

۳ـ به دنبال لحظه‌ای بگردید که پی بردید می‌باید مراقبت بهتری از خود به عمل آورید، یا زمانی که در مورد چیزی بسیار عصبانی و نگران شدید ـ و در مورد آن کاری انجام ندادید. آن لحظه، همان موقعی بود که شما ناخودآگاهانه اجازه دادید از طریق بیمار شدن خود، فرصتی را برای انجام کاری به روشی بهتر ایجاد کنید.

۴ـ یک تصمیم آگاهانه برای خوب و سالم ماندن بگیرید. این بد ین

معناست که شما اراده کرده‌اید هر چیزی را که هنگام سالم بودن از آن غفلت قرار داده‌اید، به هنگام سالم بودن دستکاری کنید، نه اینکه برای آموختن آن ناگزیر از بیمار شدن باشید. در این صورت، تصمیم خود را با صدای بلند ابراز کنید یا آن را بر روی کاغذی یادداشت کنید. توضیح دهید که شما هم اکنون آماده‌اید تا زمان و توجه لازم را صرف نیازهای بدن و عواطف‌تان بکنید، بدون اینکه ناگزیر از بیمار شدن شوید.

۵ـ به آگاهی ناظر دستگاه ایمنی‌تان برسانید که شما تصاویر نادرستی ارسال کرده‌اید و از آن می‌خواهید برای بازگرداندن هماهنگی و تعادل بدن‌تان تمام نیرویش را گرد هم آورد.

۶ـ مثلث طلایی‌تان را ایجاد کنید و پذیرای فرشتگان شفابخش عشق، رنگ، و صوت باشید.

۷ـ از پزشک درون خود بپرسید که برای تقویت او چه کاری از دست شما ساخته است. شاید متوجه شوید به استراحت، گردش در هوای آزاد و نزدیک زمین، یا یک روز مرخصی برای مطالعه یا استراحت مطلق احتیاج دارید.

۸ـ بمحض اینکه در مورد کارهای لازم به ایده‌ای شایسته دست یافتید، یک دوش بگیرید و لباسهای‌تان را عوض کنید تا ارتعاشات «بیماری» را از میدان انرژی‌تان خارج سازید. بعد، از رفتن به حمام رنگ برای خالص ساختن میدان انرژی‌تان استفاده کنید. بدن شما آنچه را بیشترین نیاز را بدان دارد به این یا آن شیوه دریافت خواهد کرد، و بسیار جالب است که روزی را صرف استراحت کنید تا به بدن و ذهن‌تان اجازه دهید از استراحت و تمددی شایسته برخوردار شود، نه اینکه مجبور شود برای اختصاص روزی به تعطیلی و استراحت، بیمار شود. اگر در محل کارتان هستید و گمان

می‌کنید که فقط در صورت بیمار شدن می‌توانید به منزل‌تان بروید، به رئیس‌تان بگویید که شما احساس می‌کنید در آستانه‌ی ابتلا به بیماری‌ای قرار دارید که ممکن است مسری باشد، و بگویید تصور می‌کنید اگر یک روز مرخصی بگیرید می‌توانید این بیماری را دور سازید.

۹ـ بعدها در همان روز تصویر سه بعدی شفابخشی تشکیل دهید که شما را دارای تندرستی، سرزندگی، و سلامتی و نشاط نشان می‌دهد.

۱۰ـ در چند روز آینده برنامه‌ی ساده‌ای تدارک ببینید که واقعاً از آن لذت می‌برید. روحیه‌ی پیشدستی کردن، به پزشک درون شما امکان می‌دهد با ناظر دستگاه ایمنی‌تان کار کند تا این تصاویر را وارد زندگی مادی خود سازید.

عقب راندن بیماریهای مزمن

بیماری‌های مزمن نیز علی‌رغم اینکه برخی ضعفها و نقصهای دیرپا در آنها به چشم می‌خورد، قابل تغییر و اصلاح هستند. پژوهشهای پزشکی اخیر مدارک متقنی ارائه کرده‌اند مبنی بر اینکه بیماری قلبی در زمانی که بیمار برنامه‌ی کامل مراقبه، حمایت گروهی، رژیم غذایی، و ورزش را به مدت یک سال یا کمتر دنبال می‌کند، می‌تواند عقب رانده شود. گروههای آزمایشی موفق به دور ساختن بیماریهای قلبی وخیمی با سابقه‌ای چندین ساله شده‌اند، و نیز آسیبهایی را در زندگی‌شان برطرف کرده‌اند که در نتیجه‌ی عدم‌آگاهی از چگونگی مرتبط شدن با نیرویی برتر از طریق مراقبه ناشی شده بود.

دید و بینایی ضعیف نیز اختلالی قابل درمان است. بسیاری ناخودآگاهانه این باور غالب را پذیرفته‌اند که بینایی‌شان روز به روز بدتر

از قبل می‌شود. خانمی که عینکی ته‌استکانی به چشم می‌زد تصمیم گرفت از دیدی عالی و واضح برخوردار شود. او از روح و فرشته‌ی خورشیدی‌اش در این زمینه راهنمایی خواست، از خود تصویر سه‌بعدی شفابخشی با داشتن بینایی کامل ساخت، و به مطالعه‌ی کتابهایی گرایش پیدا کرد که شیوه‌هایی را برای تمرین چشمهایش پیشنهاد می‌کردند. او هر شب با روح خود ملاقات می‌کرد و از او برای داشتن دیدی واضح و شفاف کمک می‌طلبید. او با تصور اینکه می‌تواند بوضوح ببیند به خواب می‌رفت، و در مواقعی احساس می‌کرد فرشتگان بر روی چشمان‌اش کار می‌کنند. بتدریج متوجه شد که عینک‌اش دید او را تیره می‌کند، و می‌تواند برخی از کارها را بدون عینک انجام دهد. با قوی‌تر شدن بینایی‌اش، او می‌توانست بدون عینک مطالعه کند و همه نوع کاری را بجز رانندگی انجام دهد. در عرض چند ماه او در یک آزمایش معاینه‌ی چشم رانندگی شرکت کرد و موفق شد بدون عینک از پس این آزمایش برآید. امروز که پنج سال از آن زمان می‌گذرد، او هنوز دارای بینایی بی‌نقصی است. اگر چه این خانم پنجاه سال دارد، در حالی که اغلب مردم در این سن انتظار دارند دید چشمان‌شان ضعیف‌تر شود، دید چشمان او همچنان قوی مانده است.

هنگامی که شما مشغول دور ساختن هرگونه مشکل مزمن هستید، ممکن است با تغییرات خیلی سریع یا خیلی کندی روبرو شوید. با مقایسه‌ی حالت مشکل، قبل و بعد از شروع به دور ساختن آن، می‌توانید موفقیت‌تان را تضمین کنید. حتی با دارا بودن یک مشکل مزمن، می‌توانید چندین ماه بعد به عقب نگاه کنید و ببینید مشکلی که شما تنها امیدوار بودید آن را تخفیف دهید، کاملاً از بین رفته و اثری از آن در بدن شما باقی نمانده است.

کمک‌رسانی فرشتگان در زمان عقب راندن بیماری

فرشتگان می‌توانند در صورتی که شما چنین برنامه‌ریزی کنید، به عقب راندن آسیبهای سلولی ناشی از بیماری یا پیری، در زمانی که شما در خواب هستید ادامه دهند. آنها بویژه از طریق صوت خوب عمل می‌کنند. برای این نوع برنامه‌ریزی، هر شب، قبل از اینکه به خواب بروید، خود را ببینید که با نوای روح‌تان همساز هستید. برای استفاده از قوه‌ی تصورتان در ایجاد اصوات زیبا در معبد شفای‌تان، تمرین کنید. فلوت، چنگ، ناقوس، سنج، اصوات فرشتگان، و صدای آواز پرندگان. خود را در این صحنه قرار دهید، و تصور کنید که غرق در نور روح‌تان هستید. در زمانی که دستخوش خواب می‌شوید به خود اجازه دهید تا بخشی از این اصوات آسمانی گردید.

همچنین اگر چنین برنامه‌ریزی کنید، فرشتگان شفابخش می‌توانند در طول روز نیز به فعالیت بپردازند. برای این منظور، بعد از بیداری، به جزیره‌ی فرشتگان بروید و به سوی آبشار بزرگ قدم بردارید. می‌توانید صدای آن را در سرتاسر جزیره بشنوید. به صدای آب گوش فرادهید که به هنگام سرازیر شدن به پایین، خروش آن آشکارا هوا را به پاکی و تازگی فرامی‌خواند، و در نخستین تابش نور خورشید به رقص درمی‌آید و می‌درخشد. به بالا، به رنگین‌کمانی بنگرید که با رسیدن نور خورشید به آن در مه شکل می‌گیرد. رنگهای آن را بشمارید. در آغاز ممکن است یک یا دو تای این رنگها را تشخیص دهید، اما با ورود تعداد بیشتری از رنگها به میدان دید تصوری و خیالی شما، می‌توانید رنگهای بیشتری را ببینید زمانی که موفق به دیدن تمام هفت رنگ شدید، در زیر رنگین‌کمان بایستید و پرتوهای حامی آن را در تمام روز بر روی خود احساس کنید.

سالهای بیشتری از نشاط و سرزندگی

شما اکنون با مراحل عقب راندن پیری سلولی یا سایر آسیبها به کمک فرشته‌ی خورشیدی خود و فرشتگان شفابخش آشنا شده‌اید. این مراحل را طی کنید تا از میزان موفقیت‌آمیز بودن آنها متعجب شوید. تمایل بسیار قوی برای عقب راندن یک مشکل یا اجتناب از درد و بیماری، واقعاً در میانه‌ی راه موفقیت شما قرار دارد. زمانی که این مراحل را برای غنی‌سازی انرژی حیات خود به بوته‌ی آزمایش می‌گذارید و از آنها برای تکمیل سایر شیوه‌های درمانی استفاده می‌کنید، هرگونه پیشرفتی را به عنوان پاداشی اضافی یا سودی نامنتظر در نظر آورید.

با دارا شدن احساس جوانی و سلامتی بیشتر، با شروع از نزدیکان و اعضای جامعه‌ی خود، شور و نشاط تازه‌ی خود را برای افزودن نور بر دیگران به کار گیرید. اگر استعدادهای ذاتی و آموخته شده‌ی خود را با این سرزندگی و شور نشاط گسترده‌ترتان ترکیب کنید، می‌توانید با صرف کمترین میزان انرژی و زمان، بسیار مؤثر عمل کنید. بدون اهمیت دادن به بزرگی یا کوچکی یک برنامه‌ی کاری، بگذارید هر چه را که با سلامتی و نشاط فراوان خود انجام می‌دهید، با نور و عشق درخشان روح‌تان و فرشتگان شفابخش برانگیخته شود. در نتیجه، یک تغییر حیاتی در زندگی اشخاص، احتمالاً در زندگی بسیاری از اشخاص، ایجاد خواهد شد، و این تغییر سالهای بیشتری از نشاط و سرزندگی و خدمتگزاری در اختیار شما خواهد نهاد. شاید کشف کنید که بهترین سالهای زندگی شما در پیش روی‌تان قرار دارد ـ سالهایی سرشار از منافع فراتر از انتظار، و انبوهی از سرور خالص، آگاهمندی ، و شعف.

فصل بیست و سوم

والاترین شفاهای ممکن

در زمان حاضر، دست یافتن به کمال مطلق در عالم مادی، یک ایده‌آل، و تصویری با ارزش است که می‌توان به پزشک درون عرضه کرد، اما کمال مطلق واقعیتی نیست که در مورد بدن انسان تحقق یافته باشد. هر مسیری در زندگی دارای موانعی است چرا که در غیر این صورت، آن نه یک مسیر، بلکه مکانی برای استراحت می‌بود. بنابراین اگر شما به یک بیماری علاج‌ناپذیر ویژه مبتلا هستید نباید دلسرد شوید. هر تغییری را که در حال ایجاد آن به کمک فرشتگان شفابخش هستید نوعی پیروزی به حساب بیاورید، حتی کوچک‌ترین تغییرات را. اگر قدر هر پیشرفتی را کاملاً بدانید و به سبب کمکهای دریافتی سپاسگزار باشید، تغییرات بعدی به دنبال خواهند آمد. به یاد داشته باشید که شما از حمایت فرشتگان شفابخش برای شفا دادن هر گونه بیماری یا آسیب بر جای مانده از گذشته برخوردارید و حمایت آنها نیروی وسیعی در بر دارد.

این احتمال را در نظر داشته باشید که ممکن است هر مرضی که از سه

می‌گذرانید مدتی دوام یابد، زیرا بخشی از میدان انرژی شما هنوز به اندازه‌ی کافی کاملاً به هم تنیده نشده است تا در برابر آن مقاومت کند. ارتعاش این بیماری ممکن است از باور یا عاطفه‌ای ناشی شده باشد که در برابر نور شفابخش روح‌تان انسداد ایجاد کرده است. یا اینکه ممکن است شما این الگو را در کنار سایر خصوصیات ژنتیکی که برای‌تان بسیار مفید هستند از والدی به ارث برده باشید. می‌توانید هر فرصتی ـ بیماری، سانحه، یا مشکلی مزمن ـ را برای بیرون راندن هر گونه الگوهای ارتعاشی که با روح و با فرشته‌ی خورشیدی‌تان هماهنگ نیست به کار گیرید. با انجام این کار، فرشتگان شفابخش، شبکه‌ی طلایی نورانی شما را از نو می‌تنند، و خطوط نورانی حمایت‌کننده و انرژی‌بخش آن را در طرحی زیبا پیرامون شما می‌گسترانند.

ردگیری منشأ یک بیماری دیرپا

شاید بتوانید منشأ یک بیماری را در برخی تصمیماتی که روزی گرفته‌اید و دیگر از نظر شما تصمیم عاقلانه‌ای به شمار نمی‌روند ردگیری کنید. به عنوان مثال، ممکن است دریابید که بخشی از وجود شما نمی‌خواهد در اینجا در زمین باشد. ممکن است از محدودیت اسارت در کالبد جسمانی منزجر باشید یا احساس کنید که در سیاره‌ی زمین در هیچ چیز باارزشی مشارکت ندارید. ممکن است ناخودآگاهانه تصمیم بگیرید به کسی ثابت کنید که شما چقدر عمیقاً آسیب دیده‌اید یا با شما بدرفتاری شده است و باور داشته باشید که می‌توانید از طریق بیمار شدن، توجه آن شخص را به خود جلب کنید. ممکن است احساس کرده باشید بارتان چنان سنگین بوده است که ابتلا به یک بیماری تنها راه آسوده شدن از آن

بود. حتی اگر یکی از این تصمیمات تنها نقش کوچکی در دوام یافتن یک بیماری داشته باشد، تغییر دادن آن تصمیم می‌تواند در عقب راندن این مشکل و بازیابی سلامتی‌تان مؤثر باشد.

اگر قصد دارید باورهایی را کشف کنید که روند بهبود شما را کند می‌سازند یا در برابر آن مانع ایجاد می‌کنند، نور درخشان روح‌تان را وارد سازید و در مورد آنها از آن بپرسید. به خود اجازه دهید به اینها گوش کنید و آنها را در دفتر خود یادداشت کنید. چه بسا از اینکه آنها با چه سرعتی وارد ذهن شما می‌شوند متعجب شوید. برخی عدم‌بخشودگی‌ها، برخی از انواع معاملاتی که با ذهن ناخودآگاه‌تان می‌کنید، برخی ضرب‌الاجل‌هایی که بدون ملاحظه و تفکر تعیین می‌کنید ـ هر کدام از اینها می‌توانند تا زمان تغییر آن تصمیم، بیماری شما را در جای خود ثابت نگاه دارند.

روح شما هرقدر مترقی‌تر باشد، ممکن است لازم باشد با سرعت بیشتری شیوه‌های جدید تفکر و ارتباط با دیگران را بر پا دارید. شاید از خواب غفلت بیدار شوید و دریابید لازم است ساختار ارتباطات، شغل و کار، و یا حتی سبک کلی زندگی‌تان را تغییر دهید. برخی از بهترین ویژگیهای شما ممکن است از طریق وادار ساختن شما به جدی بودن، سخت و انعطاف‌ناپذیر بودن، یا زیاده از حد خسته بودن برای بر پا داشتن یک زندگی متعادل، ساختار شیمیایی بدن‌تان را بر هم بزنند. این ویژگیها ممکن است شما را از بیرون رفتن و قدم زدن، گوش دادن به موسیقی زیبا، یا لذت بردن از مصاحبت با دوستان بازدارند.

اگر شما دارای مشکلی مزمن هستید و با گذشت سه یا چهار ماه کار کردن با فرشتگان شفابخش و ناظران دستگاههای بدن‌تان نتیجه‌ای

نگرفته‌اید، بررسی کنید و ببینید که آیا برای مهم پنداشتن ایده‌هایی که از روح و پزشک درون‌تان به شما می‌رسد سرتان خیلی شلوغ بوده است یا نه. «نور خورشیدی» تحرک‌بخش است و می‌تواند باعث شود انرژی‌تان را در جهاتی بسیار متعدد پراکنده سازید، و خود را در فشار و تعجیل قرار دهید. در صورتی که کسی وقت و انرژی شما را به خود اختصاص می‌دهد، شاید بخواهید اولویتهای جدیدی برای خود ترتیب دهید. هر پاسخ «بلی» را آزمایش کنید تا ببینید که آیا این پاسخ، بخشی از هدف مشترک‌تان هست یا نه. زمانی که شما برای رقم زدن والاترین سرنوشت روح‌تان همکاری می‌کنید، روح‌تان با انرژی شفابخش نیرومندی پاسخ می‌دهد. شما از قبل دارای این اختیار و آزادی هستید. تنها کافی است آن را به کار گیرید.

گوش سپردن به کلماتی که به کار می‌برید

خانمی پی برد چنان برای انجام امور ازدواج‌اش مصمم بوده است که با خود گفته بود: «من حتی اگر این کار آخرین کاری باشد که در زندگی‌ام انجام می‌دهم، کاری خواهم کرد این ازدواج سر بگیرد!» پنج سال بعد بود که او دریافت این کار تقریباً آخرین کاری بود که در زندگی‌اش انجام می‌دهد: او در مراحل آغازین ابتلا به سرطان قرار داشت. از آنجا که این خانم از تأیید فقدان یک هدف مشترک با طرف مقابل سر باز زده و سعی کرده بود رابطه‌ای را به زور ایجاد کند که دیگر برآیند طبیعی یک هدف مشترک نبود، روح او شروع به پس گرفتن انرژی حیاتی زندگی‌اش کرده بود. او بموقع از خواب غفلت بیدار شد، و همسرش را وادار کرد تصمیم به زندگی جداگانه بگیرد. اکنون که بیست سال از آن زمان می‌گذرد هر

دوی آنان سالم، پرانرژی، و در زندگی‌شان در صلح و آرامش هستند.

تاجری ثروتمند پی برد که بارها درمورد همسرش با خود گفته بود: «این زن در گلوی من گیر کرده است». طولی نکشید که گلو دردی مزمن در او به وجود آمد. این مشکل تنها پس از اینکه او تعارض موجود در روابطاش را به کمک درمانگر برطرف ساخت از بین رفت.

همچنین، تکرار عبارت «دیگر نمی‌توانم در برابر این مشکل بایستم» منجر به پا درد شدید به هنگام راه رفتن در مهندسی جوان شد، تا اینکه او از عدم توافقی که این پیام را به بدن‌اش ارسال می‌کرد دست برداشت. اگر شما دارای یک مشکل جسمانی دیرپا هستید، درباره‌ی چیزهایی فکر کنید که در طول چند ماه یا سال گذشته به خود گفته‌اید. با این کار ممکن است چندین سر نخ از علت این مشکل و شیوه‌های درمان آن را پیدا کنید.

علل درونی و بیرونی بیماری

بیماری، ناخوشی، خستگی مداوم، و سایر ناراحتیهای مزمن، معلول دو علت هستند: یک علت درونی، و یک علت بیرونی. علت درونی بیماری تعارض بین کیفیتهای برتر روح‌تان و کیفیتهای پست بدن، ذهن، و عواطف شماست. قبل از اینکه یک باکتری خارجی بتواند در بدن شما بیماری ایجاد کند، بی‌شک برخی ترسها و دیگر احساسات یا باورهای مسموم وجود دارند که دستگاه ایمنی شما را تضعیف می‌کنند. ناخوشی می‌تواند تنها از یک تعارض جاری بین روح و شخصیت ایجاد شود. این عارضه چیزی را انعکاس می‌دهد که از هماهنگی با روح شما، با بخشی از زندگی‌تان، با یک باور، یا با عاطفه‌ای که دارای ارتعاشی بسیار کند است و باعث اصطکاک می‌شود به دور است. اغلب، شما از پیش

می‌دانید که این تعارض چیست. مثلاً رفتار رعب‌انگیز، سرزنش‌آمیز، آغشته به گناه، مقصرپندارانه یا خودبینانه‌ی پنهانی که از میان نخواهد رفت.

اگر تمام بخشهای یک شخصیت دارای یک ارتعاش پایین اما برابر باشند، و هیچ ارتباط روحی یا عشق والا وجود نداشته باشد، در این صورت همه چیز ارتعاش واحدی خواهد داشت و هیچ بیماری‌ای بروز نخواهد کرد. شاید درباره‌ی اشخاصی شنیده باشید که با بدرفتاری با بدن‌شان روزگار می‌گذرانند، بدون اینکه بیمار شوند ـ اشخاصی با خلقی عصبانی که با خشم بر سر موضوعات بی‌اهمیت فریاد می‌زنند، کسانی که به نحوی دور از باور نفس‌پرست و در مواجهه با دیگران آسیب‌رسان هستند، ولی با وجود این بدن کاملاً سالمی دارند.

ایجاد هماهنگی با روح

روح مترقی نمی‌تواند با چنین بازخوردها و رفتارهایی سر کند. با جریان یافتن نور عظیم، ممکن است حتی شیوه‌ای از زندگی که سال پیش کارساز بود دیگر اینگونه نباشد. روح هر چقدر مترقی‌تر باشد، اگر شخص خواهان شفا یافتن و سالم ماندن است، لازم است شیوه‌های جدید تفکر و ارتباط با سرعتی بیشتر به کار گرفته شوند. روح شما «نور خورشیدی» را به درون بدن شما می‌تاباند تا شما را قادر سازد از سرنوشت حقیقی‌تان تبعیت کنید. این نور همچنین سموم را به سطح می‌آورد و آشکار می‌سازد که تضادهای درونی در کجای بدن‌تان لانه گزیده‌اند. این محل جایی است که عضلات دردناک، گردنی خشک، آنژین، یا سایر علائم جسمانی به‌طور موقت خود را در آنجا آشکار

می‌سازند.

روح و شخصیت مترقی ممکن است در دامهایی بیفتند که ایمنی طبیعی بدن در برابر بیماریها را تضعیف می‌کند. عضوی از خانواده یا یک دوست صمیمی وقت و انرژی شخص را می‌گیرد تا ناامنیها، امیال، با آرزوهای شخصی خود را ارضا کند. اگر چنین چیزی برای شما اتفاق افتد، ممکن است متوجه شوید که بخشی از وجود شما می‌داند که شما شعور روح‌تان را نادیده می‌گیرید تا شخصی دیگر را خوشحال سازید. شما در عمق وجودتان می‌دانید که چیزی از تعادل خارج است. دام دیگری که می‌تواند بیماری ایجاد کند عبارت است از هدر دادن داوطلبانه‌ی انرژی زیاد از حد از خود و پراکنده ساختن انرژی‌تان در تمام جهات به اندازه‌ای که به دشواری بتوانید هدف روح خود را تشخیص دهید. شما می‌توانید از طریق احساس اینکه همواره در حال «آماده شدن» برای دست یافتن به زندگی دلخواه خود هستید اما الان برای انجام این کار سرتان زیاد از حد شلوغ است، مواقعی را که در این دام می‌افتید شناسایی کنید. ممکن است ارتعاش نامتوازن گذراندن ایام در تعجیل در میدان انرژی شما تشکیل شود و یک ماده‌ی مسموم را وارد آن سازد. این ماده می‌تواند به سوی قلب، رگها، ریه‌ها، اعصاب، و روده‌های شما حرکت و این دستگاهها را تضعیف کند. این امر یک محل لانه‌گزینی برای هر باکتری سرگردانی که در فضا معلق است ایجاد می‌کند ـ محیطی کامل برای به وجود آمدن بیماری. جواب «بلی» ناآزموده‌ی شماست که می‌تواند بیماری را پدید آورد. بلی گفتن به تمام تقاضاها، آسان‌ترین راه برای اجتناب از تعارضهای بالقوه‌ی بیرونی است، اما روح شما بر اثر این تخطی‌ها که سرنوشت راستین آن را به تأخیر می‌اندازد ناکام می‌شود

روح شما خواهان و نیازمند یاری خودآگاهانه‌ی شماست تا شما را همواره در مسیر سلامتی، سرزندگی، و اهداف والا نگاه دارد.

ارج نهادن به دانش و آگاهی روح‌تان

اگر علی‌رغم انجام کارهایی که می‌دانید باید انجام دهید هنوز شفا نیافته‌اید، ببینید که در کدام بخش از زندگی‌تان ترسیده‌اید، یا به قدری مشغول یا بیمار بوده‌اید که نتوانسته‌اید دانش و آگاهی روح‌تان را ارج نهید. این کار از هر چیز دیگری مهم‌تر است. شفای شما به تبعیت شجاعانه از شعور درونی‌تان، بدون توجه به دیگرانی که دوست دارند بر زندگی شما مسلط شوند بستگی دارد. این کار فرشتگان شفابخش است که به شما کمک کنند بدنی سرزنده و بانشاط تشکیل دهید تا انرژی شجاع بودن را در اختیار شما قرار دهد. فعالیت فرشتگان به این دلیل است که شما را بی‌قید و رها سازند تا به روح‌تان نزدیک شوید. آنها در پاسخ به تمایل شما برای ابراز آزادی‌تان به عنوان یک روح، و برای عمل کردن بر اساس آنچه روح‌تان آشکار می‌سازد، حضور می‌یابند. ممکن است تغییر یافتن شما مستلزم گوش دادن به صدای روح‌تان و اطاعت کردن از آن صدا ـ و فقط از آن صدا ـ باشد. منتظر دیگران نشوید تا آزادی‌تان را در اختیار شما قرار دهند. اگر فراموش کرده باشید در روشنایی روح‌تان زندگی کنید از آن آگاه خواهید شد: خود را در حال تلاش برای خوبی کردن به تمام اشخاص آشنا به بهای از دست دادن ملاقات با سرنوشت محتوم خود خواهید یافت.

آزمودن بهترین ویژگی‌های خود

ویژگیهایی که سلامتی و نشاط شما را تضعیف می‌کنند یا جلوی آن را می‌گیرند چندان پنهان نیستند. آنها درست در برابر چشمان شما قرار دارند. در صورتی که قادر به شناسایی هیچ یک از آنها نیستید، ویژگی‌ای از خود را فرابخوانید که برای‌تان خوشایند است، نظیر سخی، باتفاهم، صبور یا مهربان بودن. این ویژگی را بصراحت نزد خود بیان کنید، و سپس آن را در دفترتان یادداشت کنید. پس از یادداشت آن، به گونه‌ای موشکافانه تصور کنید که این ویژگی ممکن است یک ضعف ویژه در دستگاه ایمنی، عصبی، گردش خون، غدد، یا تنفس شما ایجاد کند. بگردید و ببینید چگونه چنین چیزی ممکن است. ممکن است ویژگی‌ای که شما در مورد آن احساس اطمینان می‌کنید به افراط بینجامد و از ایجاد تعادلی مناسب در زندگی شما ممانعت کند. ممکن است این ویژگی شما را زیاد از حد جدی، پرتنش و انعطاف‌ناپذیر، یا خسته نگاه دارد؛ چنانکه از سلامتی، خلاقیت، یا نشاط واقعی برخوردار نباشید. ممکن است شما را نسبت به خود چنان سرزنشگر سازد که اسیر تمایل خود برای کمال مطلق بودن شوید. ممکن است شما را از اختصاص زمانی برای پیاده‌روی طولانی یا سایر فعالیتهای ورزشی برای حفظ سلامتی‌تان بازدارد. با شروع به رهاساختن خود از زیر یوغ نفوذ کامل دیگران، یا از هر گونه ویژگی اسارت‌بخشی که نشان کمتری از روح‌تان دارد، می‌توانید کارگردان زندگی خود شوید.

شما در نقش کارگردان کل شخصیت‌تان، پی خواهید برد اینکه دیگران را آزاد بگذارید و هیچ توقعی از آنها را نداشته باشید، و در عین حال دست یاری به سوی آنها دراز کنید تا در مواقع لازم و به هنگام وقوع

مشکل، آنها را پشتیبانی کنید، چقدر مهم است. همچنین هر کسی را که وارد زندگی شما می‌شود به عنوان همسفر، یا روحی جوان‌تر یا پیرتر، که همگی اعضای خانواده‌ای واحد هستید، و سفر واحدی به سوی نور انجام می‌دهند تلقی خواهید کرد.

دوره‌ی انتقال

در صورتی که موفق به عقب راندن یک ناراحتی جسمانی نمی‌شوید، از مسیرتان منحرف نیستید، بلکه بیشتر، در یک دوره‌ی انتقالی قرار دارید: مولکولهای پست موجود در سلولهای شما در تضاد با مولکولهای جدیدتر و نورانی‌تری که وارد بدن شما می‌شوند قرار می‌گیرند. بدانید که شما در بحبوحه‌ی دوره‌ی جایگزینی عواطف رسوبی با عواطف نورانی و افکار رسوبی با افکار نورانی قرار دارید.

در طی هر دوره‌ی انتقال از وضعیت قدیم به وضعیت جدید، بر بخشی از وجود خود متمرکز شوید که سالم است و آن را به روح‌تان در راستای نیل به هدف‌اش عرضه کنید. تغییرات عمده از تقدیم همه‌ی آنچه دارید و هم اینک وجود دارد، به خویشتن الهی درون‌تان ناشی می‌شوند.

به جای متکی شدن صرف بر شیوه‌های سنتی و کلاسیک، اگر دارای مشکلاتی نظیر کمر درد، ناراحتی مفاصل، زخم معده، یا سنگ کلیه هستید، شیوه‌های درمانی نامتعارف و جایگزین را نیز امتحان کنید. به الهامات درونی خود اعتماد کنید. آنها فقط برای شما کار می‌کنند. سبک زندگی، غذا، و مکملهایی را بیابید که ثابت شده است برای رفع مشکلی که دارید مؤثرند. تاجایی که می‌توانید در مورد بیماری‌تان مطالعه کنید. هر سال پژوهشهای جدیدی که در سرتاسر دنیا صورت گرفته است، انتشار

می‌یابند. اگر بدن شما قادر به تولید آنزیم یا هورمون خاصی نیست، مکملهایی را بیابید که مؤثر هستند. فرشتگان شفابخش همچنین با کارشناسان تغذیه همکاری می‌کنند تا کیفیت بدن انسان را توسعه بخشند. ذهن و چشمان‌تان را باز نگاه دارید. کشفیات جدید بسیاری در حال وقوع هستند.

نوردرمانی بر مبنای کامل کردن هر شیوه‌ی درمانی که برگزیده‌اید با نیروی معنوی روح‌تان و فرشتگان شفابخش قرار دارد. تمرین شیوه‌های نوردرمانی، همچنین منجر به توسعه‌ی دانش شیوه‌ی درمانی‌ای که برای شما بهترین است ـ اینکه چه کسی را به عنوان پزشک یا درمانگر خود برگزینید ـ و افزایش توانایی‌تان برای قرار دادن خود در معرض ارتعاش یا پرتو فرشتگان شفابخش می‌شود تا بتوانید از آنها یاری بطلبید.

آموزش در مورد شیوه‌های بیرونی

در صورتی که مشاوره‌های متضادی از زبان پزشکان و درمانگران متعدد می‌شنوید و احساس گیجی و سردرگمی می‌کنید، تا جایی که ممکن است برای حضور در کنار روح و پزشک درون‌تان خلوت‌گزینی کنید. زمانی را برای دریافت خودآگاهانه‌ی دانشی که پزشک درون و روح‌تان به شما ارسال می‌دارند اختصاص دهید. در مورد بیماری‌تان مطالعه‌ای همه‌جانبه انجام دهید و اطلاعات خود را در مورد انتخابهای برجسته‌ای که این مشکل را برای دیگران حل کرده است افزایش دهید. این کار گزینه‌های بیشتری در اختیار پزشک درون‌تان قرار می‌دهد تا از میان آنها یکی را برگزینند. پس از تحقیق و بررسی تمام انتخابهای شایسته، و برقراری ارتباط با روح و پزشک درون‌تان، اگر هنوز مطمئن نیستید،

ببینید که برای تصمیم‌گیری بدون احتمال خطر کردن چقدر وقت دارید. هر روز به مدت یک ساعت یا بیشتر صرفاً برای شنیدن و دریافت کردن به تن‌آرامی روی آورید. پس از اینکه به تمام اطلاعات ممکن از منابع درونی و منابع بیرونی دست یافتید، برای تصمیم‌گیری نهایی از احساس درونی‌تان استفاده کنید. امتیازی که از آن برخوردارید این است که اینک احساس درونی شما از راهنماییهای روح شما بهره‌مند است، و حتی اگر آن شبیه به چیزی به نظر برسد که شما از ابتدا می‌دانستید، این انتخاب بهترین انتخاب شما در گزینش دیگر شیوه‌های درمانی خواهد بود.

در اغلب شهرها گروههایی برای حمایت از بیماران وجود دارد. اگر در ناحیه‌ای که شما زندگی می‌کنید چنین گروههایی وجود داشته باشند، به آنها ملحق شوید و با کسانی که قصد دارند عاقلانه‌ترین اقدامات را در مورد بیماری خود انجام دهند ملاقات کنید. آنها ممکن است از اطلاعاتی برخوردار باشند که شما فاقد آنها هستید. در صورتی که بیماری شما خطرناک است، این اشخاص مطمئناً آنچه را شما می‌کشید می‌فهمند، و می‌توانند عاشقانه شما را در آغوش گیرند و دست یاری و دلگرمی به سوی‌تان دراز کنند.

پیش‌بینی‌های مثبت در مورد شفایافتن‌تان

شما هر شیوه‌ی درمانی را که برگزینید، می‌توانید فرشتگان شفابخش را نیز به کمک بطلبید. اگر به بیمارستان می‌روید، فرشتگان شفابخش را به اتاقی که در آن بستری هستید بیاورید تا در کنار شما، پزشکان، و دیگر اعضای گروه درمانگران باشند. از چندین دوست بخواهید بهترین نتیجه‌ی ممکن را مجسم کنند و روح‌شان را با شما پیوند دهند. یک نوار

موسیقی روحنواز یا نوار مراقبه را با خود داشته باشید تا بتوانید با گوش دادن به آن از طریق گوشی تمرکزتان را حفظ کنید. مطمئن شوید که درمانگران شما باور دارند که شما «می‌توانید» خوب شوید. ناظران دستگاههای شما همه چیز را می‌شنوند، حتی کلمات ناگفته را، و آنها به تصاویر مثبت احتیاج دارند تا بهترین شفای ممکن را نصیب شما کنند. دستگاه ایمنی شما با پیش‌بینی بهبودی سریع شما بلافاصله تقویت و پرانرژی می‌شود. همه را تشویق کنید تا این تصاویر را ایجاد کنند و آنها را با ذکر جزئیات برای شما توصیف کنند.

چنانچه دچار یک بیماری مرگ‌آور هستید

چنانکه به بیماری‌هایی نظیر ایدز و سرطان مبتلا هستید که به تلاشهای شما در جهت شفایافتن پاسخ نمی‌دهند و پس از انجام هر کاری که در مورد آنها از دست‌تان برمی‌آید، هر روز به ایجاد مثلث طلایی نورانی‌تان و دریافت کمک از فرشتگان شفابخش ادامه دهید. این کار را هر چند دفعه که در طول روز به فکر آن می‌افتید انجام دهید. هر چیزی را که پزشک درون شما نشان می‌دهد به بدن شما در ایجاد هماهنگی سلولی و سرزندگی بیشتر کمک خواهد کرد، به کار گیرید. میزان مشارکت شما به همان اندازه مهم است. علی‌رغم ناآگاهی شما، ممکن است که شفا نخست کار خود را از سایر ابعاد وجودتان شروع کند. رفع یک مانع در کالبد ذهنی یا عاطفی شما ممکن است ترتیب طبیعی شفای شما باشد. کالبد جسمانی شما در زمانی که با یک بیماری وخیم روبرو هستید می‌تواند آخرین چیزی باشد که وقوع شفا را نشان می‌دهد. پس از بروز شفا در افکار و عواطف شما، این امر مسیری را به روی سلولهای شما

می‌گشاید تا واکنش نشان دهند. ممکن است شما آسیب یا ترسی قدیمی، یا عدم‌بخششی نسبت به کسی را از خود رها سازید که راه را به روی جریان روحی انرژی نیرومندتری می‌گشاید تا به کالبد اثیری شما برسد و از آنجا وارد سلولهای‌تان گردد.

همچنین ممکن است روح‌تان انرژی خود را از کالبد جسمانی‌تان پس بگیرد تا فرصت جدیدتری را در عالمی والا بپذیرد. روح شما می‌داند که بدن حاضر شما یک حامل موقت برای بسط و گسترش آن است. می‌داند زمانی که به شما کمک می‌کند کالبد جسمانی‌تان را رها سازید، شما از میان گستره‌ی فزاینده‌ی نور عبور می‌کنید تا با آن ملاقات کنید و با آن یکی شوید. بدن، عواطف، و ذهن شما ابزارهایی برای روح‌تان هستند تا از طریق آنها به جهان مادی نور وارد سازد، و از طریق تجارب زمینی شماست که روح شما توسعه می‌یابد تا سرنوشتی والا را رقم زند.

شناختن خود به عنوان وجودی از نور

شما از طریق چشمان روح‌تان پی می‌برید که شما هرگز نمی‌میرید بلکه تنها از قید و بندهای یک کالبد زمینی رها می‌شوید تا به همراه روح‌تان به منزلگاه واقعی آن سفر کنید. انتقال از بدن زمینی به بدن نورانی می‌تواند نقطه‌ی اوج زندگی شما باشد. فرشته‌ی خورشیدی شما با شما ملاقات خواهد کرد. فرشتگان عشق الهی با شما خواهند بود. سایر فرشتگان نواهای الهی عروج را پیرامون شما به صدا درخواهند آورد. شما بوضوح پیکر نورانی آنها را خواهید دید و صدای گوشنواز آنها را خواهید شنید. معلم روحانی شخص شما به شما سلام خواهد گفت. شما می‌توانید به جذب نور فرشتگان و افزودن نور به هر جا که در آن هستید

ادامه دهید. برای نخستین بار می‌توانید خود را همان‌گونه که واقعاً هستید بشناسید- به عنوان روحی با نوری برتر و زیبایی‌ای بی‌نهایت؛ نقطه‌ای نورانی در درون یک نور عظیم. شما می‌توانید خود را در تپندگی یک وجود واحد و خلاق باز شناسید - جریانی از انرژی عاشقانه در درون جریان عشق الهی.

همچون تمامی ابناء بشر، کالبد جسمانی زمانی که نتواند نور کافی برای نور و هدف در حال توسعه‌ی روح نگاه دارد سرانجام از هم می‌پاشد. زمانی که شما سرانجام به همراه روح‌تان عازم مأموریت بعدی آن می‌شوید، تصمیم بگیرید به هنگامی که کالبد جسمانی‌تان را رها می‌سازید در لایه‌های درونی خودآگاه باشید. کالبد بعدی که به درد روح شما خواهد خورد و روح شما را ترقی خواهد داد نور و عشق درخشان آن را بسیار واضح‌تر از هر زمان دیگری انعکاس خواهد داد.

پاکسازی گذشته

با وجود این، حتی اگر در دهه‌ی هشتاد یا نود عمرتان قرار دارید، مسلم بدانید که می‌توانید بیماری‌تان را شفا دهید، مگر اینکه قویاً احساس کنید روح‌تان عقب‌نشینی کرده است. هر بیماری وخیم، فرصت بزرگی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا آنچه را به دست آوردن آن در زندگی معمولی ده یا بیست سال طول می‌کشد بسیار سریع‌تر به دست آورید. فهرستی از تمامی سوءتفاهمات یا اقدامات غلط زندگی‌تان تهیه کنید، و با تلفن زدن یا نامه نوشتن به اشخاص درگیر ماجرا، در مقام جبران برآیید. بابت تمام چیزهایی که در ذهن‌تان دوست‌نداشتنی و از سر بی‌ملاحظگی به نظر می‌آیند طلب‌بخشش کنید و خود را ببخشایید. در

منزلگاه آرامش درونی با فرشته‌ی خورشیدی‌تان ملاقات کنید و در منزلگاه نور به روح‌تان بپیوندید. بگذارید آنها در منزلگاه عشق، منزلگاه رنگ، و منزلگاه صوت به همراه فرشتگان شفابخش شما را فراگیرند. در مورد آنچه به هنگام احساس پرانرژی بودن انجام خواهید داد فکر کنید و برای آن برنامه‌ریزی کنید. در ایجاد آن نوع کیفیت روح که این بیماری فرصت ایجاد آن را برای شما فراهم می‌کند تقاضای کمک کنید.

هیچ کس نمی‌تواند معالجه‌ی کامل شما را تضمین کند. این امری مربوط به شما و روح‌تان است. روح شما به والاترین سرنوشت شما نگاهی خواهد انداخت تا اگر این سرنوشت شامل خدمات بیشتری برای روح در قالب بدن حاضرتان است، مسیر منتهی به سلامتی را به شما نشان دهد و در سریع‌ترین زمان ممکن شما را به آنجا رهنمون سازد. شفاها و دگرگونیهای متعدد، حتی زمانی که نتایج آنها بلافاصله به چشم نیاید همواره روی خواهند داد. با پزشک درون‌تان ملاقات کنید، و بگذارید او شما را در نیرومند ساختن تصویر سه بعدی شفابخش‌تان، تا زمان مرتعش شدن آن با انرژی، یاری کند. آموخته‌های خود از ناظران‌تان در مورد اموری نظیر رژیم غذایی، استراحت، نور آفتاب، خواب، سبک زندگی، و مکمل‌ها را به کار گیرید. اگر هنوز بهترین پزشک معالج یا بهترین شیوه‌ی معالجه را نیافته‌اید، به تحقیق و بررسی همه‌ی امکانات در دسترس ادامه دهید. به دوستان‌تان بگویید که چگونه کانونی از نور را به شما عرضه کنند، و چگونه بر تصاویر مربوط به آینده‌ی شما که بدانها انرژی می‌بخشید متمرکز شوند. هر روز فعالیتهای کوچکی را که برای‌تان نشاط‌بخش است انجام دهید ـ یک گفتگوی تلفنی، نوشتن یادداشتی برای یک دوست، بوییدن گلی تازه، گرفتن حمام گیاهی، یا دیدن یک فیلم

مورد علاقه.

معجزات: محل تلاقی روح و ماده

در زندگی شما معجزات بسیاری می‌تواند روی دهد. معجزات در نقطه‌ی تلاقی روح با ماده اتفاق می‌افتند. این نقطه‌ی تلاقی روح با ماده را هر زمان که در نور طلایی روح فرشته‌ی خورشیدی‌تان غوطه‌ور شوید لمس خواهید کرد. با دست‌یابی به این ابعاد والای نور، شروع به تفکر در مورد خود به عنوان روحی در قالب یک کالبد بکنید نه کالبدی دارای روح. جوهره‌ی شما هرگز نمی‌میرد وفناپذیر نیست، بلکه همواره به نوری گسترده‌تر بسط می‌یابد.

ناراحتی جسمانی شما هر چه که باشد، شفا همیشه در جایی که بیشترین اهمیت را دارد به وقوع خواهد پیوست ـ در بعد درونی. نیرومندترین شفاها از میان همه عبارت است از اتحاد با روح‌تان، و پر کردن جدایی بین شما و روح‌تان. پس از اینکه بارها و بارها به روح‌تان ملحق شدید، موانع موجود در برابر توانایی روح برای شارژ کردن بدن‌تان با عشق و نشاط خود بتدریج برطرف خواهند شد. بیماری، درد، یا هرگونه رنجوری، صرفاً این روند را تسریع می‌کنند تا شما حقیقتاً در عشق و زیبایی بی‌نهایت روح‌تان غوطه‌ور شوید. ارتباط با روح‌تان است که در زمانی که شما سفر زندگی را به پایان می‌رسانید به عنوان بزرگ‌ترین دستاوردتان به همراه خود می‌برید.

فصل پایانی

سخنی مایه‌ی دلگرمی

اکنون انتقال از کالبد قدیمی به کالبد جدیدتان بخوبی در شرف وقوع است. این کار بمحض اینکه شما پای خود را داخل قایق گذاشتید تا به جزیره‌ی فرشتگان بروید و در منزلگاه آرامش درونی به ملاقات با فرشته‌ی خورشیدی‌تان نایل شدید شروع شده است. مادامی که به درکشیدن نور طلایی فرشته‌ی خورشیدی و روح‌تان به زندگی و بدن‌تان ادامه دهید این انتقال ادامه خواهد داشت. با شروع به زندگی در آهنگ شفابخش روح‌تان، و آگاهی از چگونگی تأثیرگذاری بخشهای مختلف زندگی بر بدن، شما علاوه بر بدنی سرشار از نشاط، یک زندگی سرشار از نشاط ایجاد خواهید کرد.

آزمایش و اختراع

علامت مشخصه‌ی روح بیدار شده، توانایی درس گرفتن از هر تجربه و سپس خارج شدن از درون چارچوبی است که آن تجربه می‌سازد.

دنبال آموختن هر چیز ممکنی باشید که مشکل جسمانی یا بیماری به شما نشان می‌دهد. سپس به خود اجازه دهید واقعاً از سفر شفابخشی، نوسازی، و جوان‌سازی بدن‌تان لذت برید. رنگهایی را که برای بدن شما شفابخش هستند بیازمایید. موسیقی‌هایی که نواهایی شفابخش را به درون سلولهای شما مترنم می‌سازند بیازمایید. راههایی را برای زندگی بخشیدن به تصویر سه‌بعدی شفابخش خود اختراع کنید. از روح‌تان بخواهید به انرژی بخشیدن و پالایش تصویر شفابخش‌تان ادامه دهد.

به خود اجازه دهید تا هر تجربه‌ای ـ اعم از بیماری یا سلامتی، غم و شادی، تأسف و لذت ـ را به کار گیرید تا به نوری که می‌توانید وارد زندگی خود و اطرافیان خود سازید بیفزایید. در جایی که هر روز با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود ملاقات می‌کنید امکان ندارد در آنچه می‌آموزید شکست بخورید. به جستجوی چیزی بیشتر از دستگاه گوارشی که فعالیت بی‌عیب و نقص خود را از سر می‌گیرد، یا احساس اینکه درد قلبی از بین می‌رود بپردازید. به جستجوی روحیه‌ای نیرومند از عشقی که از مرکز قلب شما ساطع می‌شود بپردازید. در انتظار روحیه‌ای سرشار از همدردی باشید که از ارتعاش فرشتگان شفادهنده به نوسان درمی‌آید تا نیروی بیشتری بیابد. بگذارید چنین چیزهایی در شما جریان پیدا کند تا بدن‌تان را شفا دهند و به زندگی‌تان جوانی دوباره وارد سازند.

اگر موفق نشدید به معیارهای بالایی که هر روز برای خود تعیین می‌کنید دست یابید، احساس شکست نکنید. هیچ کس هر روز به ایده‌آل خود دست نمی‌یابد. بیشتر، به جای اینکه خود را به سبب کارهایی که انجام نداده‌اید سرزنش کنید، تنها یک یا دو مورد از این شیوه‌های شفابخش را در یک زمان واحد به کار گیرید. اگر قادر بودید همه‌ی آنها ر

با هم در یک زمان واحد انجام دهید، تاکنون به مقام استادی در زندگی رسیده بودید، و دیگر به تجارب زمینی احتیاجی نبود تا از آنها درسی بگیرید. زمانی که در دفترتان یادداشتهایی می‌نویسید، برای خود آنچه را انجام «می‌دهید» توصیف کنید نه آنچه را انجام نمی‌دهید.

شفاهای خود به خود

اگر گاهگاهی دچار دلسردی شدید اصلاً نگران نشوید. اگر بروز تغییر جسمانی مورد نظرتان بکندی صورت می‌گیرد، به این معنی نیست که هیچ چیزی اتفاق نمی‌افتد. تغییرات عمقی و ماندگار نخست در کالبد اثیری شما روی می‌دهند، که بعدها الگوهای جدیدی را به مراکز انرژی و ناظران دستگاههای شما می‌فرستند. ناظران نیز آن را به غدد درون‌ریز ارسال می‌دارند که سپس ماده‌ی شفابخش را مستقیماً به جریان خون شما انتقال می‌دهند. به این ترتیب تمامی سلولها انرژی جدیدی دریافت می‌دارند تا با نور بیشتری رشد کنند. هیچ راهی برای آگاه شدن از تمامی تغییراتی که روی می‌دهند وجود ندارد. اغلب این تغییرات در یک زمان روی می‌دهند. آنها نه تنها در سلولهای شما بلکه در قلب شما نیز روی می‌دهند، و گاهگاه امواجی از همدردی و عشق را برای تمام مردم ایجاد می‌کنند.

به خاطر داشته باشید که شفا به صورت خطی روی نمی‌دهد. گاهی ممکن است این احساس در شما ایجاد شود که گویی تمام راه را رو به سوی انحطاط می‌روید، بویژه در مواقعی که بدن‌تان به دفع سموم مشغول است. حتی اگر در عالم مادی موقتاً دچار نزول شدید، این را بهانه‌ای برای تسلیم شدن در نظر نگیرید. به مراقبه‌های هدایت شده‌ای که پستیان

ارتباط روح و فرشته‌ی خورشیدی‌تان است بپردازید و به هنگام همکاری با فرشتگان شفابخش بر اینها متمرکز شوید. توجه داشته باشید چیزهایی که در آینده بیشترین هراس را از آنها دارید بندرت آنگونه که تصور می‌کنید روی می‌دهند. مشاهده کنید که چیزهایی که به حال آنها بیشترین تأسف را می‌خورید، درک و تفاهمی بسیار عمیق از آنچه در دنیا واقعاً برای شما باارزش است به شما بخشیده‌اند. ذهن خلاق‌تان را با نوا و رنگ روح‌تان همساز کنید و خود را در نیروی دگرگون‌ساز آن غوطه‌ور سازید.

بازشناسی شفاگرفتن‌ها

اگر با داشتن این احساس که قادر نیستید ارتباط نیرومند مورد نظرتان را با روح و فرشته‌ی خورشیدی خود ایجاد کنید به خرده‌گیری مشغول شدید، سعی کنید هر گونه پیش‌داوری درباره‌ی این را که این ارتباط باید چگونه باشد به دور افکنید. در صورت نداشتن هیچ پیش‌داوری و توقعی، می‌توانید با چشمانی باز مشاهده کنید که ارتباط شما چگونه عمیق‌تر می‌شود. می‌توانید ببینید چگونه آگاهی درونی‌تان گسترش پیدا می‌کند. شاید ندانید که این آگاهی از کجا ناشی می‌شود، فقط می‌دانید که صحیح و درست است. بزودی، ممکن است دریابید که اغلب چیزهایی که اکنون در حال انجام آنها برای نشاط بخشیدن به بدن‌تان هستید، چیزهایی هستند که هرگز نمی‌توانستید در گذشته خود را وادار به انجام‌شان کنید، اراده‌ی شما برای بر عهده گرفتن مسؤولیت شفا و جوان‌سازی بدن‌تان پویا و قوی شده است، و شما اعتماد کردن به پزشک درون‌تان، رفتن به حمام نور در هر روز، ایجاد مثلث طلایی‌تان، ملحق شدن به فرشتگان شفابخش، و ابراز سپاسگزاری قلبی‌تان به آنها را بارها و بارها به انجام

رسانده‌اید. چنین تغییراتی حتی زمانی که شما در دل از این می‌ترسید که مبادا ارتباطی واقعی برقرار نکرده باشید روی می‌دهند!

آگاه باشید که صدای روح و فرشته‌ی خورشیدی و فرشتگان شفابخش به بلندی و سماجت صدای دوستان و اشخاص ذی‌نفوذ خوش‌نیت، یا صدای شخصیت خود شما نیست. به همه‌ی اندرزها گوش فرادهید، اما همچنان، خود، مسؤول زندگی و بدن‌تان باقی بمانید. برای گرفتن تمامی تصمیمات در مورد بدن ـ و در مورد زندگی‌تان ـ قوه‌ی الهام، دانش، تجارب، و حس درونی خود را به کار گیرید.

دگرگونی مداوم سلولهای بدن‌تان

بخش نخست و دوم این کتاب را بارها و بارها مطالعه کنید تا ارتباط و کارتان با فرشتگان شفابخش را تقویت کنید. هر لحظه‌ای که تمرینات را مطالعه می‌کنید یا انجام می‌دهید، شما در حضور روح‌تان هستید، با نور آن احاطه شده‌اید، و در نور آن عروج کرده‌اید. درک و تفاهم و شفای عمیق‌تری در پیش روست. تنها از طریق تکرار زیاد است که ذهن‌تان می‌تواند افکار و ترسهای باستانی را که از یک فرهنگ بدوی به ارث رسیده‌اند برطرف سازد. از طریق ارتباط خودآگاهانه و مکرر با فرشتگان شفابخش و نور روح، سلولهای شما بتدریج به سلولهای مجهز به «نور خورشیدی» تبدیل خواهند شد.

آینده در اختیار شماست که آن را رقم بزنید ـ به آن نور و عشق بیفزایید. با وارد ساختن نوری بیشتر در سلولهایتان، شما مجرایی برای انتشار نور می‌شوید ـ عاملی واقعاً شفابخش برای دیگران. با این نوع شفابخشی، لازم است خود را شفادهنده‌ی دیگران در نظر آورید. [illegible]

آنجا به صورت طبیعی روی می‌دهد که شما کالبد اثیری‌تان را خالص گردانده‌اید و به کمک فرشتگان سلولهای‌تان را ارتقاء داده‌اید. این انرژی، پویا و نیرومند است. آن را با وجودی سرشار از عشق، عاقلانه به کار گیرید.

تمام انرژی‌ای که شما در معبد شفا و جزیره‌ی فرشتگان دریافت می‌دارید، انرژی‌ای سیال است که بر ذهن، بر عواطف، و بر بدن شما جاری می‌شود. پس از اینکه سلولهای شما از این انرژی نورانی اشباع شدند، شما به یک مکان باارزش احتیاج خواهید داشت تا این انرژی را به آنجا منتشر سازید تا انسدادهایی در بدن‌تان ایجاد نشود. به اطراف‌تان بنگرید تا ببینید کدام یک از اشخاصی که می‌شناسید برای ارتباط با فرشتگان شفابخش آماده است. تجربه‌ی شخصی خود شما می‌تواند دنیایی از تفاوت و تغییر برای آنها ایجاد کند. زمانی که ماجرای فرشتگان شفابخش را با دوستان‌تان در میان می‌گذارید، همچنین ممکن است نیرو و تفاهم بسیار عمیقی را کشف کنید. علاوه بر این، شما چیزی دارای ارزش واقعی را به آنها عرضه خواهید کرد. به یک یا دو نفر دیگر آموزش دهید، تا خود پی ببرید که این کار می‌تواند چه تغییرات گسترده‌ای ایجاد کند!

سفر شفابخشی و جوان‌سازی شما ماجرای شگفت‌آور کشف و شهود خواهد بود ـ یک سفر گنج‌یابی که گوهر دانش، گشاده‌رویی و عشق را به ارمغان خواهد آورد. مدتها پس از اینکه فرشتگان شفابخش کارشان را با شما به پایان برسانند، فرشته‌ی خورشیدی شما ـ موجود درخشانی که همواره با شما خواهد بود ـ به نورانی ساختن زندگی شما ادامه خواهد داد و لطف بیکران خداوندی همواره شامل حال شما خواهد شد.

جدول نور درمانی

جدول نوردرمانی ایده‌هایی در مورد اینکه درمان خود را از کجا آغاز کنید در اختیار شما قرار می‌دهد. این جدول را هر زمان که به آگاهیهای بیشتری نیاز داشتید به کار گیرید. با پربارتر شدن تماس شما با روح‌تان و با فرشتگان شفابخش، ممکن است اصلاً نیازی به این جدول پیدا نکنید. ***همیشه الهامات والای‌تان را در رأس هر گونه پیشنهاد این جدول به کار گیرید.*** هیچ قانون ثابتی برای نوردرمانی علائم بیماری وجود ندارد. فرشتگان شفابخش از رنگها و اصوات بسیاری برای دگرگون ساختن سلولهایتان به سلولهایی دارای نور و سرزندگی بیشتر استفاده می‌کنند. به راهنمایی درونی خود گوش بسپرید و به آن اعتماد کنید

در مواقعی که این جدول را برای معالجه‌ی مشکلی معین (که در ستون نخست آمده است) به کار می‌برید، نخست خود را در معبد شفا در جزیره‌ی فرشتگان تصور کنید. آاوم یا آه-ال-ای-اوه را به هنگام شستشو در حمام رنگ بر زبان رانید تا میدان انرژی‌تان را پاک سازید. آن را تا هر چند بار که لازم است به مکان مقدس فرشتگان وارد شوید بر زبان رانید. سپس مثلث طلایی‌تان را برای دریافت هدیه‌ی روح و فرشته‌ی

خورشیدی‌تان تشکیل دهید.

در دومین ستون این جدول، فهرست هدایای الهی مخصوص این مشکل که مثلث طلایی به میدان انرژی شما وارد می‌سازد آمده است.

در سومین ستون، فهرستی از هدایای فرشتگان عشق الهی برای این مشکل آمده است.

چهارمین ستون رنگهایی را عرضه می‌کند که فرشتگان شفابخش مکرراً در مورد این مشکل به کار می‌گیرند.

پنجمین ستون، پرسشی را برای درخواست از پزشک درون‌تان مطرح می‌سازد تا سهم شما در تسریع روند شفا را به شما نشان دهد.

ششمین ستون، یک تصویر بصری پیشنهاد می‌کند که ذهن و قلب شما را به روی فرشتگان شفابخش می‌گشاید.

شما مختارید که به پرسشهای مختصر و تصویر سه‌بعدی شفابخش خود چیزهایی بیفزایید. برای اطلاعات بیشتر، می‌توانید به بخش سوم کتاب رجوع کنید تا دستگاه و مرکز انرژی‌ای را که این مشکل بدان مرتبط است مورد بررسی قرار دهید. همچنین می‌توانید برای یافتن مطالبی درباره‌ی فرشتگانی که در هر یک از منازل معبد شفا با شما کار کرده‌اند به بخش دوم مراجعه کنید.

اگر مشکل مورد نظر شما در جدول نیامده است، سایر مشکلاتی را که بر آن دستگاه تأثیر می‌گذارند، و خود آن دستگاه را بررسی کنید. اگر هدیه‌ای از جانب فرشتگان شفابخش برای مشکلی دیگر، روحیه‌ی شما را بالا می‌برد و برای شما شفابخش به نظر می‌رسد، این هدیه را نیز به کار گیرید. همه‌ی این هدایا به واسطه‌ی روح و فرشته‌ی خورشیدی شما در دسترس شما قرار دارند.

سعی نکنید یک مشکل را تنها از طریق این جدول شفا دهید. این جدول را به عنوان مکملی برای سفرهای این کتاب به کار گیرید. برای هر مشکلِ جدی از یک پزشک تشخیصی بخواهید. زمانی که به کمکهای بیرونی نیاز داشتید، این جدول را برای تکمیلِ هر معالجه‌ی درمانی که دریافت می‌دارید به کار گیرید.

اگر قصد دارید از طریق این جدول به نور درمانی دوستانی کمک کنید، کل کتاب را به آنان امانت دهید. جدول نوردرمانی تنها یک یادآوری کوتاه از آنچه شما در هر فصل آموخته‌اید به شمار می‌آید. آشنایی شما با هر مبحث باعث کارایی بیشتر این جدول برای شما خواهد شد.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتگی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
آرتریت	آرامش الهی‌ذهن	بخشش کامل خود و دیگران	آبی کبود و قرمز	برای التیام کلیه‌ی آسیبها کمک بخواهید.	تصور کنید فرشتگان شفابخش پوششی از نور مایع گرمی را پیرامون مفاصل شما می‌گسترانند.
آسم	آزادی‌الهی برای بیان و ابراز تمامی آرزوها و ترسها	شجاعت در دست گرفتن اداره‌ی زندگی خود به شیوه‌های جدید	سبز برای بازکردن تنفس؛ گُلی‌کمرنگ و قرمز ارغوانی تیره برای خوشبینی	درخواست کنید که بیاموزید چگونه نیروی‌خود را در زمینه‌های جدید زندگی اعمال کنید.	ببینید که فرشتگان شفابخش ریه‌های شما را با پرتوهایی از نور پاکسازی و تقویت می‌کنند.
آلرژی	نیروی روحی	پیوند محکمی با عشق شفابخش لایتناهی	نارنجی طلایی	شیوه‌هایی برای تقویت ایمنی طبیعی بدن‌تان درخواست کنید.	ببینید که فرشتگان شفابخش هاله‌ای محافظ به رنگ آبی روشن پیرامون شما تشکیل می‌دهند.
آلزایمر	نور روحی	آگاهی از خود	گُلی، زرد و طلایی	شیوه‌هایی برای تحریک پیوندهای عصبی جدید درخواست کنید.	نور طلایی فرشتگان را پیرامون سر خود تصور کنید که مسیرهای عصبی را احیا می‌کنند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا میکنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا میکنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
آنژین	هماهنگی الهی	عشق گسترش‌یافته	گُلی و سبز به شکل متناوب	برای التیام دل‌شکستگی‌های زندگی کمک بخواهید.	تصور کنید که فرشتگان قلب شما را با اصوات شادی و نشاط شفا می‌دهند.
آنفلوآنزا	نیروی‌الهی برای بیرون راندن ویروسهای مهاجم	اراده‌ی‌قوی برای لذت بردن از زندگی	نارنجی‌برای درد؛ سبز برای تب؛ آبی‌کبود برای برای‌سرفه‌وعفونت	بپرسید که چگونه می‌توانید به کمک خواب، استراحت و تصاویر بصری، دستگاه ایمنی قوی‌تری تشکیل دهید.	تصور کنید که فرشتگان شفابخش تمام رنج و دردها را به کمک رنگهای شفاف ملایم التیام می‌بخشند.
اضافه وزن	امنیت الهی	کنارزدن پرده‌ی توهمات برای دیدن اهداف والا	نارنجی برای تحریک سوخت و ساز بدن؛	برای افزایش سوخت و ساز بدن‌تان به کمک ورزش، غذا و برقراری روابط دوستانه‌ی جدید کمک بخواهید.	فرشتگان شفابخش را در تمام طول روز خود مجسم کنید.
اضطراب	آسودگی خیال‌الهی	آرامشی که فراتر از تصور است	فیروزه‌ای، گُلی، و بنفش کمرنگ	درخواست کنید که چگونه می‌توانید انرژی اضطراب خود را در جهت عملی خلاق به کار برید.	ببینید که فرشتگان شما را وارد آرامش و عشق‌الهی می‌سازند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشته‌ی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
افسردگی	حس روشنی از نیروی حاکم بر زندگی شما	از هم گسستن سنگینی و ترسهای موجود برای آشکار ساختن نشاط عمیق درون	گُلی شفاف برای خوشبینی؛ نارنجی روشن برای پرتوفکنی بر برترین حقیقت	برای ابراز عمیق‌ترین احساسات خود (بدترین و بهترین آنها) از طریق نالیدن، به آهنگ درآوردن، و زمزمه کردن درخواست کمک کنید.	ببینید که فرشتگان شما را از میان ابرها عبور می‌دهند و وارد خورشید تابناک می‌سازند.
الکلیسم	شجاعت روحی و حس جدیدی از هدف‌مندی	عشق‌شفابخش و دگرگون‌ساز آسمانی	گُلی‌برای‌دلسردی؛ نارنجی‌برای‌شادابی	بپرسید که چگونه بدن و مغزتان را به‌طور کامل تغذیه کنید.	تصور کنید فرشتگان شفابخش طلایی در تمام طول روز با ذهن و عواطف شما در تماس‌اند.
انگلها	عدم‌وابستگی الهی	بیرون راندن انگلها به کمک عشق‌الهی	نارنجی برای پاکسازی؛ آبی ـ بنفش برای مقاومت در برابر انگلها	بپرسید که چگونه می‌توان بدون اینکه به دیگران و عزیزان خود وابسته شوید، با حفظ استقلال خود با آنها ارتباط برقرار کرد.	تصور کنید که فرشتگان به‌درون سلولهای شما نور می‌تابانند و انگلها را می‌زدایند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
ایدز	آشکارسازی جوهره‌ی درخشان وجودتان	همدمی عمیق و پایدار فرشتگان	نارنجی برای سم‌زدایی‌وترمیم: گُلی برای روحیه‌ای‌خوشبینانه	بپرسید چگونه باید دستگاه ایمنی بدن‌تان را به کمک تغذیه، ورزش، نورآفتاب و شادابی و نشاط بازسازی کنید.	زمانی که فرشتگان از صوت و رنگ برای شفای شما استفاده می‌کنند، به آنها گوش فرا دهید.
بی‌خوابی	اعتمادالهی به حمایت فرشته‌ی خورشیدی از شما	حالت عمیقی از آرامش و آسودگی درونی	گُلی برای نزدیک‌تر شدن به فرشتگان عشق الهی: طلایی برای نزدیک‌تر شدن به روحتان.	راههایی را برای ایجاد تعادل در ورزش و آرامش درونی به منظور خوابی راحت درخواست کنید.	فرشتگان عشق‌الهی را ببینید که شما را احاطه کرده‌اند و در تمام طول شب شما را وارد ابعاد والا می‌سازند
بی‌نظمی ضربان قلب (آریتمی)	آهنگ‌الهی روح	پذیرش توأم با آرامش زندگی و تمام رویدادهای آن به‌عنوان آموزگاران‌عشق	گُلی پررنگ و روشن	بپرسید که چگونه می‌توانید بر قلب خود تسلط یابید تا ضربان آن را تنظیم کنید.	فرشتگان را ببینید که با استفاده از نواهای نشاط‌آفرین ضربان قلب شما را به ضربان طبیعی تبدیل می‌کنند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهٔ خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
بیماریهای خودایمن	بصیرت‌الهی نسبت به معانی و اهداف والای زندگی‌تان	ستون محکمی از عشق	گُلی،بنفش،سبز	بپرسید که چگونه می‌توانید انرژی لازم را در جهت اهداف والای خود فراهم ساخت	تصور کنید که فرشتگان با نواهایی از نشاط و عشق شما را احاطه کرده‌اند.
پاها	آزادی الهی برای گام نهادن در مسیر نورانی خود	شوخ‌طبعی و خنده	آبی بنفش برای پاهای آسیب دیده از ورزش یا دیگر آسیبها؛ سبز و یا گُلی برای پاهای دردناک	وضعیت بدنی جدید و تعادل بدن را در زندگی خود درخواست کنید.	فرشتگان شفابخش را پیرامون سر و تن خود تصور کنید که سلولهای جدیدی را با اصوات و رنگهای نشاط‌بخش ایجاد می‌کنند.
پرکاری تیروئید	آرامش الهی	پذیرش توأم با آرامش هر چه که هست	گُلی ملایم؛ آبی روشن	درخواست کنید که چگونه می‌توان تعادلی از آرامش‌درونی و نشاط ایجاد کرد.	ببینید که فرشتگان شفابخش به کمک رنگهایی ملایم به تیروئید شما تعادل مجدد می‌بخشند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشته‌ی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
پروستات	یکپارچگی الهی	پذیرش همه‌جانبه و عشق به دنیا	آبی کبود یا آبی نقره‌ای و گُلی	بپرسید که چگونه باید به نیروی خلاق خود در تمامی سطوح زندگی اعتماد کنید.	تصور کنید فرشتگان شفابخش انرژی را در دو مرکز خلاق شما ـ گلو و پایه ـ متعادل می‌سازند.
پشت / مهره‌ها	اختیارالهی برای انتخاب	سبک‌شدن و دگرگونی بار مسؤولیت	سفید برای بالا و پایین ستون فقرات؛ سبز برای تسکین درد؛ زرد برای سایر ناراحتیهای پشت	وضعیت بدنی و تعادل جدیدی را در بدن و زندگی خود درخواست کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که دوایری از نور خورشید را در بالا و پایین پشت شما قرار می‌دهند.
پوکی استخوان	شادابی الهی	نیرویی تجدیدشده برای ادامه‌ی راه زندگی	قرمز ـ نارنجی یا شرابی برای متراکم کردن استخوانها	یافتن پژوهشهای جدید در مورد متراکم ساختن استخوانها به کمک ورزش، تغذیه و مکملهای غذایی	ببینید که فرشتگان شفابخش در حال تقویت استخوانها و تسکین درد و رنجهای شما هستند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
پیری	عقل و شعور و عطوفت	رهایی از نگرانیهای گذشته: آزادی ابراز شعور و عشق	گُلی و طلایی	اطلاعاتی را برای جوان‌سازی دستگاههای بدن درخواست کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که انرژی حیات جدیدی را به بدن و ذهن شما اعطا می‌کنند.
تب	نیروی الهی برای بیرون راندن راندن عفونتها و بالایش بدن‌تان	آرامش و آسودگی درونی	گُلی و سبز: هالهای آبی پیرامون بدن‌تان	درخواست کنید که باورها و و ترسهای کهنه همراه با تب از میدان انرژی شما بیرون رانده شوند.	فرشتگان شفابخش را در پیرامون بدن و سر خود مجسم کنید که با اصوات و رنگهای نشاط‌بخش سلولهای جدیدی می‌سازند.
تخمدانها	قدرشناسی الهی	سپاسگزار بودن از جنسیت مؤنث و فرصتهای منحصربه‌فرد آن برای روشن ذهنی	نقره‌ای با گُلی برای تومور: نقره‌ای با کهربایی و بنفش برای بازسازی	بپرسید که چگونه می‌توانید انرژی را بین دو مرکز خلاق - پایه و گلو - متعادل سازید.	موجودات آسمانی را مجسم کنید که سلولهای تخمدانها را شفا و ارتقا می‌دهند.

جدول نور درمانی

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
تصلب شرایین	پالایش الهی	درون‌فکنی و برون‌فکنی همدردی عمیق	نارنجی و کهربایی طلایی	برای ایجاد باورهای جدید درخواست کمک کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که رگهای شما را پاکسازی می‌کنند نور بیشتری درخود نگاه دارند
تومورها	ادراک الهی	فهم دلسوزانه‌ی موازن با روح	تمام رنگهای سرد - سبز روشن، آبی، هلویی و گلی	در مورد رژیم غذایی، مکملها، هومیوپاتی با سایر روشهای درمانی درخواست کمک کنید.	ببینید انوار آسمانی به جاگرای مربوط و ناظر نزدیک‌ترین دستگاه به آن تومور تعادل می‌بخشند.
تومورهای پستان (نوع خوش‌خیم)	آزادی و استقلال الهی	مرکب عشق و شعور که به شما عشقی عاقلانه می‌بخشد	آبی کبود و مایل به خاکستری	راههایی را برای رفع انسداد در مرکز قلب خود و پالایش جریان خون درخواست کنید.	موجودات آسمانی را تصور کنید که به کمک نور و صوت انرژی‌های زیادی را به مراکز برتر شما می‌رانند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
جوشهای پوستی	پاکی‌الهی	پوششی از انرژی محافظ پیرامون پوست‌تان	آبی ملایم در صورت جوشهای شدید؛ آبی روشن‌تر برای درمان جوشها	آموختن شیوه‌های خلاقی برای کاهش مواد سمّی از طریق بازی، خنده و پیاده‌روی درخواست کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که لایه‌هایی از رنگهای شفابخش را بر روی پوست شما می‌نهند.
جوع (اشتهای‌مفرط)	قدرشناسی‌الهی	ارزش و هویت واقعی شما به‌عنوان موجودالهی	تمام انواع رنگهای گلی برای دست‌یافتن به اراده‌ی برتر	درمورد یک یا دو کاری که امروز می‌توانید برای نشاط بخشیدن به قلب خود انجام دهید پرسش کنید.	تصور کنید که فرشتگان شفابخش شما را با نشاط و عشق احاطه کرده‌اند.
چشمها	بینایی و بصیرت الهی برای دیدن مسیرتان	چشمهایی آرام و لطیف که انرژی عشق‌الهی را انتقال می‌دهند.	طلایی؛ سفید برای دید بهتر؛ آبی کبود برای عفونتها	در مورد چشم چپ، درخواست کنید که چگونه می‌توانید برای دید کامل، ترس را از بین ببرید؛ در مورد چشم راست، برای کسب دید روحی درخواست کمک کنید.	موجودات آسمانی را ببینید که با رنگهایی درخشان معالجات شفابخش را در مورد چشمان شما اعمال می‌کنند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتگان خورشیدی و روح عطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی عطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
خستگی	سرزندگی و تعادل در کار و تفریح	وانهادگی عمیق و یک روحیه‌ی خوشبین	نارنجی برای انرژی یافتن و سم‌زدایی	سه گام حیات‌بخش را برای پاکسازی هاله‌ی خود در این هفته درخواست کنید.	در هر دو طرف خود یک فرشته‌ی شفابخش تصور کنید که به میدان انرژی شما نور می‌افزاید.
خستگی مزمن	آزادی الهی برای کنترل زندگی خود	نورگُلی‌رنگ عشق‌الهی برای رفع دلسردی و نشاط بخشیدن	نارنجی برای سم‌زدایی و سرزندگی؛ سبز سبز برای دوره‌های استراحت	برای ایجاد شیوه‌ی جدیدی از زندگی که به شما انرژی می‌بخشد کمک بخواهید.	انرژی آسمانی را مجسم کنید که نور درخشانی را از میان جریان خون شما عبور می‌دهد.
درد	عدم وابستگی الهی	ظهور زیبایی و عشق در همه‌ی اطراف و اکناف شما	گُلی، سبز، و آبی کبود	راههایی جدید برای مقابله با درد از طریق تفریح، عشق، لذت و موسیقی درخواست کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که هاله‌ای آبی رنگ را در آن ناحیه قرار می‌دهند تا درد را تسکین و شما را شفا دهند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشته‌ی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
دستگاه استخوانی / اسکلتی	نیروی الهی برای پیش رفتن در مسیر خود	پیوند عمیق‌تر با زمین؛ زنده دوانی در خانواده و اجتماع	بنفش روشن پررنگ و نیلی	برای تقویت استخوانها، ورزش، مکملهای غذایی و ورزش مناسب را در خواست کنید.	موجودات آسمانی را ببینید که به کمک اصوات آسمانی به استخوانهای شما انعطاف، نیرو و تراکم می‌بخشند.
دستگاه ایمنی	تعادل الهی	رهاسازی تنش و اضطراب به منظور ایمنی در برابر بیماریها	نارنجی طلایی برای پالایش، آبی بنفش برای تقویت	راههایی را برای بهبود غذا، خواب، اکسیژن، نور آفتاب و هدف زندگی خود درخواست کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که سلولهای خونی شما را پالایش می‌کنند و این دستگاه را با رنگ نارنجی تقویت می‌کنند.
دستگاه تناسلی	نیروی شفابخش الهی الهام گرفتن از روح	دردانی عمیق از جنسیت مؤنث یا مذکر خود	نارنجی برای پالایش؛ سبز برای درمان	بپرسید که چگونه می‌توان این دستگاه را سالم و در تعادل کامل با دیگر دستگاهها نگاه داشت.	فرشتگان شفابخش را ببینید که انرژی چاکرای خاجی شما را به چاکرای گلو متصل می‌سازند تا هر دوی این مراکز خلاق را غنی سازند.

جدول نوردرمانی / ۴۰۱۳

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
دستگاه تنفس	وحی‌الهی از طریق تنفس	صداقت و راستی فراوان	نارنجی برای پاکسازی: آبی کبود یا بنفش برای درمان	بپرسید که بدانید چگونه می‌توانید هوایی را که تنفس می‌کنید پالایش کنید و چگونه این دستگاه را به کمک تنفس، ورزش، نور آفتاب و غذا تقویت کنید.	تصور کنید هوایی که تنفس می‌کنید از یک مادهی آسمانی درخشان آکنده می‌شود.
دستگاه عصبی	آرامش درونی ساکن	ارتباط ظریف‌تری بین چاکرای تاجی و چاکرای قلب	گُلی نقره‌ای، بنفش، سبز نقره‌ای، زرد یا طلایی	در مورد برطرف کردن تنش عصبی از طریق اصوات و نواها پرسش کنید. در مورد ورزشهای محرک ذهن بپرسید.	تصور کنید فرشتگان خورشیدی ذهن و دستگاه عصبی شما را بانهادن رنگ طلایی در پیرامون سر شما بهبود می‌بخشند.
دستگاه عضلانی	نیروی الهی	انعطاف بیشتر در عضلات و ذهن	نارنجی برای سم‌زدایی: آبی برای وانهادگی و درمان	بپرسید که چه مقدار ورزشهای وزنی برای رفع مسموم ینهای عاطفی و جسمی لازم است.	ببینید که فرشتگان و ناظران دستگاه به عضلات انعطاف و نیرو می‌بخشند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
دستگاه غدد درون‌ریز	تعادل الهی	توانایی دیدن حقیقت بر بر درون و ابراز آن	(نگاه کنید به نام غده‌ی مورد نظر)	راههایی برای ایجاد تعادل کاملی از نور در تمام هفت غده درخواست کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که نور نقره‌ای درخشانی را به غدد شما ارسال می‌کنند تا آنها را شفا دهند و متعادل سازند.
دستگاه گردش خون	استقلال الهی	نفوذعمیق‌تر عشق الهی در جریان خون	قرمز-نارنجی برای حیات بخشیدن به گردش خون؛ نارنجی برای بالابردن ارتعاش سلولی	در مورد برنامه‌ی ورزشی و در مورد دریافت عشق روح راهنمایی بخواهید.	تصور کنید فرشتگان خورشیدی از میان جریان خون شما نور درخشانی عبور می‌دهند.
دستگاه گوارش	اعتماد عمیق در روح‌تان	کشش مغناطیسی انرژی از شبکه‌ی خورشیدی به جاکرای قلب	سبز-از سبز کمرنگ گرفته تا سبز برگ‌درختان- که آثار شفابخش بسیاری دارد.	شیوه‌هایی خلاق برای یافتن و حفظ آرامش و سکون درونی درخواست کنید.	تصور کنید فرشتگان شفابخش غذایی را که می‌خورید تبرک می‌کنند و دستگاه گوارش شما را به کمک نور بازسازی می‌کنند.

جدول نوردرمانی

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشته‌ی خورشیدی و روح عطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی عطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
رگ به رگ شدگی	اطمینان الهی	همدردی با مچ دست یا پای رگ‌به‌رگ شده	طلایی، سفید، یا سبز پیرامون یا درون مفصل آسیب‌دیده (بهترین رنگ را با آزمایش انتخاب کنید.)	برای ایجاد واقعیت جدیدی که در آن هیچگونه رگ به رگ شدگی وجود ندارد درخواست کمک کنید	مجسم کنید که فرشتگان ناحیه‌ی آسیب دیده را با سه لایه‌ی رنگ ترمیم می‌کنند.
ریه‌ها	بصیرت‌الهی برای دیدن برترین آینده‌تان	تنفس عشق و جوانی دوباره	بنفش یا نیلی ترکیب شده با نقره‌ای	درخواست کنید که چگونه می‌توانید به کمک تصویرسازی ذهنی و اراده‌ی کاملاً بهبود یافتن، آماده‌ی پذیرش فرشتگان شفابخش شوید.	تصور کنید که نور آسمانی با انتشار در درون ریه‌ها، آنها را برای حفظ نوری بیشتر پالایش می‌کند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشته‌ی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
سردرد	شعورالهی برای مشاهده‌ی واکنشی بهتر نسبت به استرس و تنش	صلح، آرامش و وانهادگی	آبی کبود و مایل به خاکستری برای تنش، نارنجی برای خنثی‌سازی اثرات هوای آلوده.	راههایی را برای ارسال انرژی به دستها و پاهای خود درخواست کنید تا آنها خیلی گرم شوند. در مورد غذا، سبک زندگی و ورزش سؤال کنید.	ببینید که فرشتگان شفابخش به آرامی فشارهای درونی و بیرونی را از روی شما بر می‌دارند
سرطان	نیروی الهی: تحریک اراده‌ی برتر شما برای زنده ماندن و شفا یافتن	عشق و بخشش بی‌قید و شرط	آبی کبود برای انرژی بخشیدن به مراکز نزدیک عضو سرطانی؛ سفید برای مراکز برتر انرژی	بپرسید که چگونه می‌توان گذشته را پشت سر گذاشت و برنامه‌ای برای انجام کارهای دلخواه خود در آینده طرح‌ریزی کرد.	احساس کنید که فرشتگان خورشیدی زندگی و بدن شما را به کمک صوت و رنگ شفا می‌دهند و تغذیه می‌کنند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتگان خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان جنوبی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
سرفه و برونشیت	خودابرازی الهی	گشودن چاکرای قلب به روی تفاهم برخاسته از عشق	سبز برای تسکین سرفه؛ نارنجی برای بازکردن انسداد انرژی	بپرسید که چگونه می‌توانید دستگاه تنفس و ایمنی خود را به کمک رژیم غذایی، خواب و نور آفتاب تقویت کنید.	تصور کنید که فرشتگان شفابخش برای معالجه‌ی شما ارتعاشی شفابخش ایجاد می‌کنند.
سرماخوردگی	بصیرت‌والای آهنگ روح‌تان	توانایی دیدن فراسوی محدودیتهای کاذب و و انتخاب آزادانه	زرد ملایم برای پاکسازی سر و سینوسها	بپرسید چگونه زندگی و کار خود را بدون تحمل خستگی اداره کنید.	ببینید فرشتگان شفابخش با عشق و صداهای نشاط‌بخش به سلول‌های شما حیات مجدد می‌بخشند.
سندرم اپشتاین/بار	وحی الهی	تفاهم و همدردی همراه با بخشیدن تمامی دیون	گلی، نیلی و قرمز ارغوانی تیره	بپرسید که چگونه باید ناظر دستگاه ایمنی خود را تقویت کنید و رژیم غذایی مناسب را بیابید.	هنگامی که فرشتگان شفابخش شما را شفا می‌دهند نور تابناکی را پیرامون سر خود ببینید.
سوانح	آگاهی برتر از خلاقیت‌تان به کمک نور	قدرت و شجاعت درونی	بنفش و طلایی	از بخش آسیب‌دیده عذرخواهی کنید و بپرسید که چگونه باید واقعیت جدیدی را ایجاد کنید.	ببینید که فرشتگان هرگونه جراحتی را به حالت اولیه و طبیعی باز می‌گردانند

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتگان خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
سوختگی‌ها	آرامش و عدم دلبستگی الهی	بخشش برای دگرگونی درد و سوختگی	اشکال تیره و روشن سبز و و گلی	برای اجرای دوباره‌ی صحنه‌ی سوختگی و باز گرداندن ناحیه‌ی سوخته به حالت اولیه‌ی خود راهنمایی بخواهید.	فرشتگان را ببینید که ماده‌ی شفابخش و تسکین‌دهنده‌ای را برای شفای شما بر روی پوست‌تان قرار می‌دهند.
سوءهاضمه	توازن الهی	مایع گوارشی آ.ال.ای.او.ـ غذای روحی عشق	سبز یا زرد	درخواست کنید که چگونه می‌توانید هر روز توازن و آرامش ایجاد کنید.	تصور کنید که فرشتگان معده‌ی شما را به کمک رنگهای شفابخش برانگیخته می‌سازند.
سینوسها	آزادی الهی	عشقی که از سینوسهای شما منتشر می‌شود تا تمام سموم را پاکسازی کند.	نارنجی برای پاکسازی و پالایش؛ آبی کبود برای شفای عفونتها	راههایی را برای ابراز تمامی اضطرابها و یافتن راه‌حلها درخواست کنید.	ببینید که فرشتگان پرتوهایی از نور را به درون سینوسهای شما می‌تابانند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا میکنند	آنچه فرشتگان مقرباتی اعطا میکنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
صرع	قدرت، شجاعت و توازن الهی	تجربهی شفابخش آهنگ ملایم روح	گُلی و سبز	بپرسید که چگونه میتوان مستقل، رها از تسلط دیگران و تمایل به تسلط بر دیگران زندگی کرد.	فرشتگان شفابخش را ببینید که با هدایت انرژیهای الکترومغناطیسی به تعادل انرژی که به مغز شما جریان مییابد کمک میکنند.
ضربدیدگی	وحی الهی برای بازگرداندن هر گونه آسیب به حالت اولیه خود	عشق گسترش یافتهی زندگی	سبز، گُلی و طلایی	شیوههایی را برای تغییر ساختار افکار و اعمال برای هماهنگی با آهنگ روح درخواست کنید.	تصور کنید که فرشتگان به ارتباطات عصبی، عضلاتی و مغزی به کمک نواهای آسمانی زیبا حیات مجدد میبخشند.
عفونت قارچی (کاندیدا)	آزادی و استقلال الهی	عشق الهی در درون تکتک سلولها	نارنجی برای پالایش؛ طلایی و سفید برای وارد ساختن نور خورشیدی در سلولها	توصیههایی را در مورد غذا، ورزش و خواب مناسب درخواست کنید.	تصور کنید فرشتگان شفابخش نور پالایشکنندهای را از میان سلولهای شما عبور میدهند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتگان خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
عفونتها	شادابی الهی	پالایش سلولی به کمک عشق‌الهی به منظور وقوع شفا در لایه‌های عمیق	آبی‌کبود به‌عنوان ضدعفونی‌کننده؛ گُلی برای بهبود پیامهایی که به سلولهای شما ارسال می‌شوند.	بپرسید که چگونه می‌توانید دستگاه ایمنی خود را به کمک نور آفتاب، غذا، ورزش و استراحت تقویت کنید.	ببینید فرشتگان شفابخش با وارد ساختن نور خورشیدی در درون سلولها، در برابر تمام انواع بیماریها مانع ایجاد می‌کنند.
غدد فوق‌کلیوی	آگاهی گسترده‌تر برای زندگی با دلبستگی کمتر نسبت به دستاوردها	آسودگی خیال و آزادی از کنترل شدن یا تمایل به کنترل کردن دیگران	رنگهای حیات‌بخش آبی کبود، سبز، نارنجی	برای ایجاد آهنگ آرام و هموار زندگی درخواست کمک کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که غدد فوق‌کلیوی را با نور خورشیدی شفا می‌دهند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتگان خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
غده‌ی تیموس	فعال‌سازی غده‌ی تیموس به کمک نور روح	توانایی گسترش یافته برای دریافت و اعطای عشق	طلایی یا سفید برای کمک به فعال‌سازی این غده به منظور مقاومت در برابر بیماریها	بپرسید که چگونه باید ناظر موجود در چاکرای قلب‌تان را برانگیزید تا به غده‌ی تیموس شما انرژی ببخشد. در مورد آواز و نغمه‌خوانی پرسش کنید.	ببینید فرشتگان شفابخش جریان روحی انرژی را که در چاکرای قلب و غده‌ی تیموس شما انتشار می‌یابد تقویت می‌کنند.
فشار خون	شناخت‌الهی نیرو و اقتدار خود	بیداری به شعور موجود در عشق؛ رهاسازی احساس تحت فشار یا کنترل بودن	سبز و گُلی	الهاماتی را برای دیدن مسیر جدید هدف و نشاط درخواست کنید.	ببینید که فرشتگان شفابخش آهنگ کامل روح را وارد بدن شما می‌سازند.
فلج چندگانه (ام. اس)	قدرت الهی	عشق شفابخشی که سرزنش خود را بر طرف می‌کند.	کهربایی طلایی و زرد ملایم	بپرسید که چگونه غذا بخورید و ورزش کنید و چگونه هدف زندگی خود را پیگیرانه‌تر دنبال کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که پوشش عصبی ایجاد می‌کنند و هماهنگی عضلانی کامل به وجود می‌آورند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتگان خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
قاعدگی / یائسگی	بینش الهی	هویتی جدید برای زیبایی و قدرت جنسیت مؤنث شما	رنگهای سرد ـ آبی و سبزتیره برای تسکین‌درد یا تنش: یاقوتی یا نارنجی برای پالایش	درمورد غذا، مکملها و ورزش سؤال کنید.	تصور کنید که فرشتگان تمامی تنشها را برطرف می‌کنند و به شما به کمک نواهای نشاط‌آفرین جوانی دوباره می‌بخشند.
قلب	اطمینان الهی بر خیربودن جهان	عشق فراگیری که دیگران را رها می‌سازد و بارها را از دوش برمی‌دارد.	طلایی	بپرسید که چگونه احساسات‌تان را با دیگران در میان بگذارید و بارهای روی دوش‌تان را سبک‌تر سازید.	تصور کنید فرشتگان عشق الهی به قلب شما به کمک سرور و نشاط جوانی دوباره می‌بخشند.
کلیه / دستگاه ادراری	آزادی و شجاعت الهی	توانایی پشت سرگذاشتن گذشته و استقبال از آینده با عشق	شرابی روشن برای نیرو بخشیدن، آبی کبود برای عفونتها	بپرسید که چگونه این دستگاه را به کمک ورزش، غذا و مایعات تقویت کنید.	تصور کنید فرشتگان از پرتوهای نوری پالایش‌کننده و پاکسازنده برای درمان این دستگاه استفاده می‌کنند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا میکنند	آنچه فرشتگان عشق الهی اعطا میکنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
کم‌اشتهایی	پذیرش الهی	توانایی دریافت و اعطای عشق	نارنجی، طلایی و گلی	بپرسید که چگونه فشار را از روی خود یا دیگران بردارید تا تغییر پیدا کنید.	ببینید که ارتعاشات شفابخش فرشتگان را به سرتاسر خود جذب کنید.
کم‌خونی	شجاعت روحی	انرژی فراوان نیروی حیات	قرمز ـ نارنجی	بپرسید که چگونه خون خود را به کمک غذا، ورزش و شادی نشاط بسازید و غنی سازید.	ببینید که فرشتگان پرتوی از نور درخشان را گسیل می‌دارند.
کم‌کاری تیروئید	شادی و قدرشناسی الهی	اتحاد هماهنگ ذهن، بدن و روح	پرتوهای طلایی نور در چاکرای گلو	در مورد به صدا در آوردن «اوه» از آ.ال.ای.اوه و سایر اصوات شفابخش پرسش کنید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که غده‌ی تیروئید شما را آنچنان جوان می‌سازند که خلق شما مثبت و خوشرو می‌شود.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان مشورتی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
کم‌وزنی	فریفتگی الهی	بصیرت استفاده از بدن به‌عنوان ابزاری برای روح	گُلی و سبز	در مورد مواد غذایی و در پیش گرفتن روش تغذیه مناسب راهنمایی بخواهید.	ببینید که فرشتگان شفابخش شما را با رنگ تغذیه می‌کنند.
کیست	توزیع الهی انرژی	آرامش ذهن	زرد ـ سبز و آبی کبود	برای تعادل بیشتر بخشیدن به زندگی راهنمایی بخواهید.	تصور کنید فرشتگان شفابخش شما را با حسی از تعادل و آرامش احاطه می‌کنند.
گردن	درک و فهم‌الهی	دید قلبی باز برای آینده، گذشته، و لحظه‌ی حاضر	طلایی و نیلی	در مورد ریشه‌ی گرفتگی عضلات گردن و چگونگی سبک کردن بار مسؤولیت سؤال کنید.	احساس کنید که فرشتگان پیرامون شما سنگینی را از روی گردن و دوش شما برمی‌دارند.

جدول نوردرمانی / ۲۵۵

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهٔ خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
گلودرد	آرامش درونی و خلاقیت برتر	توانایی رک‌گویی امیال باطنی خود	آبی کبود یا کهربایی در چاکرای گلو	برسید که چگونه رنگها را برای شفای خود به درون بدمید و چگونه نور خورشیدی را به ناظر دستگاه تنفس انتقال دهید.	نور لیزری شفابخشی را ببینید که به صدا و گلوی شما حیات مجدد می‌بخشد.
گوشها	معرفت الهی	نجوای عشق و حمایت روح	طلایی و سفید	درخواست کنید که چگونه می‌توانید با گوش درونی واضح‌تر بشنوید.	فرشتگان شفابخش را ببینید که شنوایی شما را با نوای زیبایی که از روح شما طنین‌افکن می‌شود شفا می‌دهند.
لثه / دندانها	نورالهی برای بیرون راندن هرگونه عفونت	صلح و آرامش درونی	طلایی برای نیرو بخشیدن: آبی کبود برای درمان عفونت	در مورد مکملها، موادغذایی، اسید آلکالین و مقدار مناسب نور آفتاب پرسش کنید.	تصور کنید که فرشتگان در لثه‌های شما نور و صوت قرار می‌دهند تا آنها را درمان کنند.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشتهی خورشیدی و روح اعطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی اعطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
لوزالمعده	آسودگی و امنیت الهی	نیروی درونی اعتماد بر جهان	نارنجی برای تحریک؛ آبی کبود برای درمان	بپرسید که چگونه باید به این غده از طریق تغییر سبک زندگی، رژیم غذایی، خواب و عواطف انرژی ببخشید.	مجسم کنید که فرشتگان شفابخش لوزالمعده شما را به کمک اصوات درمان می‌کنند.
مثانه	حذف موارد غیرضروری از زندگی	پشت سرگذاشتن گذشته برای روبرو شدن با آینده	زرد برای پالایش؛ آبی کبود برای زدودن عفونتها	در مورد ورزش، رژیم غذایی، نور آفتاب و مکملها برای جوان‌سازی مثانه‌ی خود سؤال کنید.	تصور کنید که فرشتگان با نورشان مثانه‌ی شما را پالایش می‌کنند.
مرگ (آماده شدن برای آن)	نورالهی سیرت	بخشش تمامی اشتباهات خود و دیگران	طلایی و سفید	راههایی برای کاملاً خودآگاه بودن در جریان حرکت به درون بدن برتر خود به هنگام مرگ درخواست کنید.	فرشتگان را به عنوان همراهان همیشگی در کنار خود تصور کنید.

نواحی نیازمند شفا	آنچه فرشته‌ی خورشیدی و روح عطا می‌کنند	آنچه فرشتگان عشق‌الهی عطا می‌کنند	رنگهای شفابخش	درخواست از پزشک درون	تصویر ذهنی شفابخش
مسمومیت غذایی	قدرت الهی برای پاکسازی معده‌ی خود از سموم	اعتماد به شعور ذاتی بدن‌تان	نارنجی برای سم‌زدایی؛ آبی پررنگ برای درمان معده	بپرسید که چگونه بدن (و همچنین ذهن‌تان) را از تمامی سموم پاکسازی کنید.	از وجود فرشتگان شفابخش که رنگهای درخشانی را پیرامون شما قرار می‌دهند آگاه باشید.
مفاصل	آزادی الهی	نشاط خالص در زنده و آزاد بودن برای فرورفتن در الوهیت ذاتی خود	اشکال تیره و روشن، گلی، آبی و سبز	روشهای انعطاف‌پذیری تازه‌ای را برای بازی و تفریح درخواست کنید.	تصور کنید که فرشتگان شفابخش مفاصل شما را با پرتوهایی از رنگهای درخشان مشت‌ومال می‌دهند.
ناتوانی در خواندن‌نوشته‌ها	یک دید برتر و واضح‌تر	آرامش و وضوح در درون و بیرون	گلی و طلایی	بپرسید که چگونه ناظر دستگاه عصبی را با پزشک درون مرتبط سازید.	موجودات آسمانی را ببینید که بینایی درونی و بیرونی شما را به کمک اصوات و رنگها بهبود می‌بخشند.

دانش نوردرمانی شیوه ای جامع برای وارد ساختن نور روح ، فرشته ی خورشیدی و فرشتگان شفابخش بر کالبد جسمانی است . این شیوه تاکنون به هزاران نفر در زمینه ی شفا و ارتقای سلولهای بدنشان کمکهای شایانی کرده است .فرشتگان شفابخش از طریق این دانش به تکمیل شیوه های درمانی مورد استفاده ی شما اقدام خواهند کرد .

شما در این کتاب یاد خواهید گرفت:

- برنامه ای را برای جوان سازی بدن ، ذهن ، عواطف و روح خود طرح ریزی کنید .
- نور سلول های تان را افزایش دهید .
- از پزشک درون تان راهنمایی بگیرید .
- آسیبهای ناشی از سوانح یا بیماریهای مزمن را شفا دهید .
- در خود شادابی ، سلامتی و نشاط ایجاد کنید .
- مسیر تکامل روحی خود را هموار کنید .